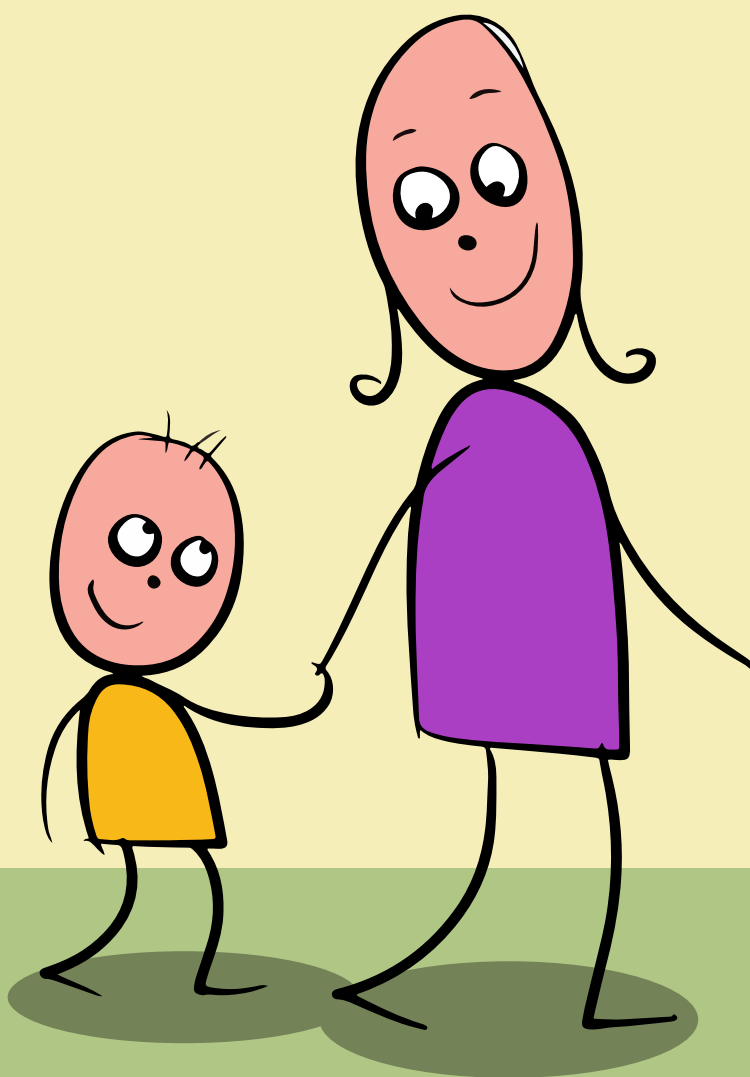


# KLUB TR♥MF

Håndbog for forældre



Esbjerg Krisecenter

Bogen er udarbejdet af Esbjerg Krisecenter og Faceitbo.

Bogen er en del af projektet KLUB TRUMF, som er et forløb for børn og unge, der har oplevet eller været udsat for vold i nære relationer.

Bogen kan downloades gratis på: [www.esbjergkrisecenter.dk](http://www.esbjergkrisecenter.dk)

Esbjerg 2024

Trykkeri, Børge Møller Grafisk

Projektet er støttet af KG-fonden og Esbjerg Fonden

# Forord

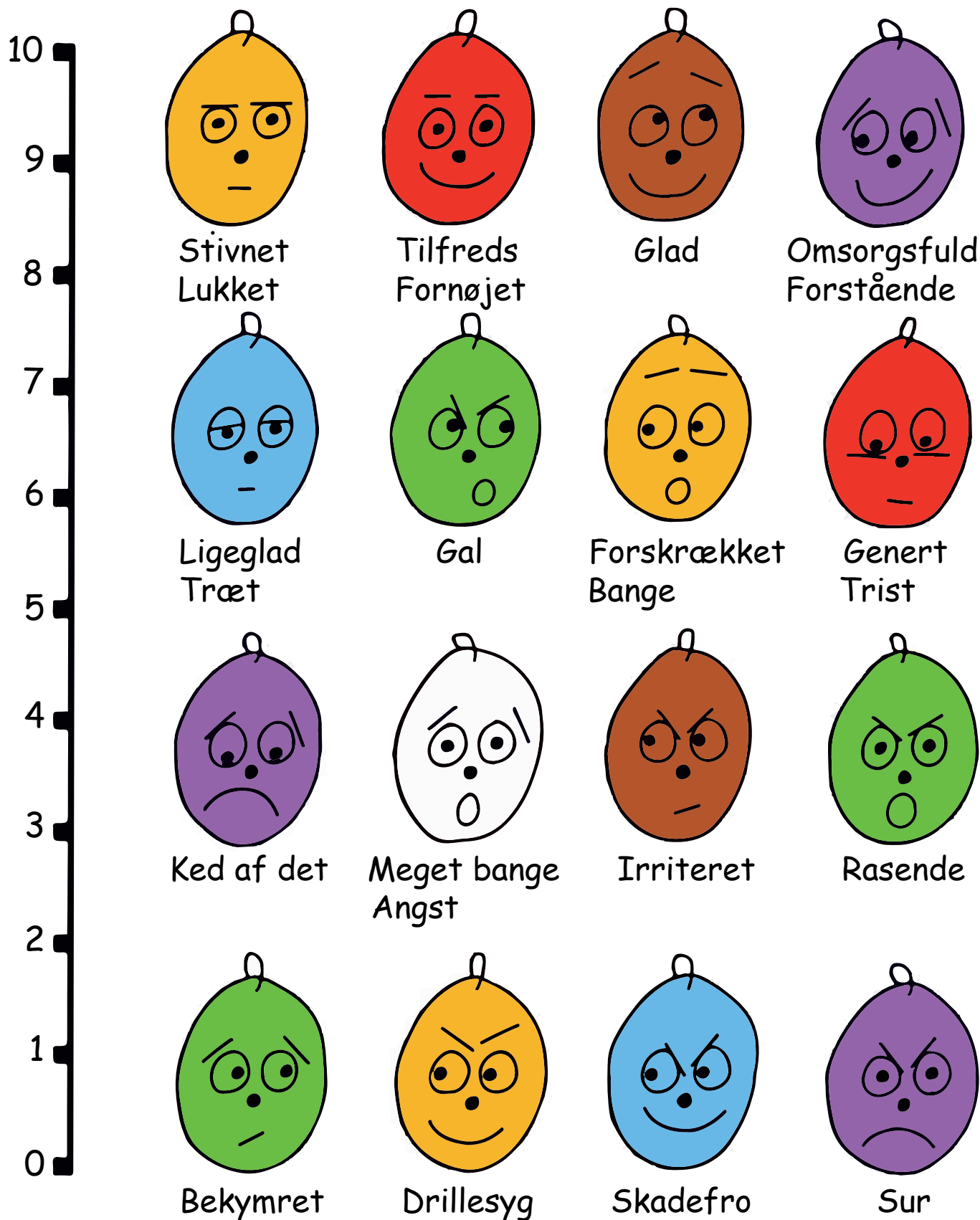
Denne bog er skrevet til dig, som gerne vil hjælpe dit barn til bedre at kunne forstå og regulere sine følelser.

Som forælder spiller du en vigtig rolle i at støtte dit barns følelsesmæssige udvikling.

Gennem brug af denne bog og (håndbog for børn og unge), får I sammen et sprog for følelserne. I lærer også at genkende følelserne og får redskaber til at regulere dem.

I arbejdet med følelserne er det vigtigt, at du også forstår dine egne følelser og kan regulere dem. Dit barn har nemlig brug for dig, når han/hun skal lære at rumme sine følelser.

# Humørmåleren



Ordforklaringer under ansigterne er forslag. Intensiteten af følelsen kan vises på skalaen.

# Det vi ser

Selvskadende  
Indlæringsproblemer  
Beskylder  
Sårer andre  
Kontrollerende  
Behager andre  
Stjæler  
Tilpasser sig  
Vrede  
Truer  
Løber væk  
Slår  
Lyver  
Ondt i maven  
Koncentrationsbesvær  
Passiv  
Overansvarlig  
Græder meget  
Gemmer sig  
Charmerer

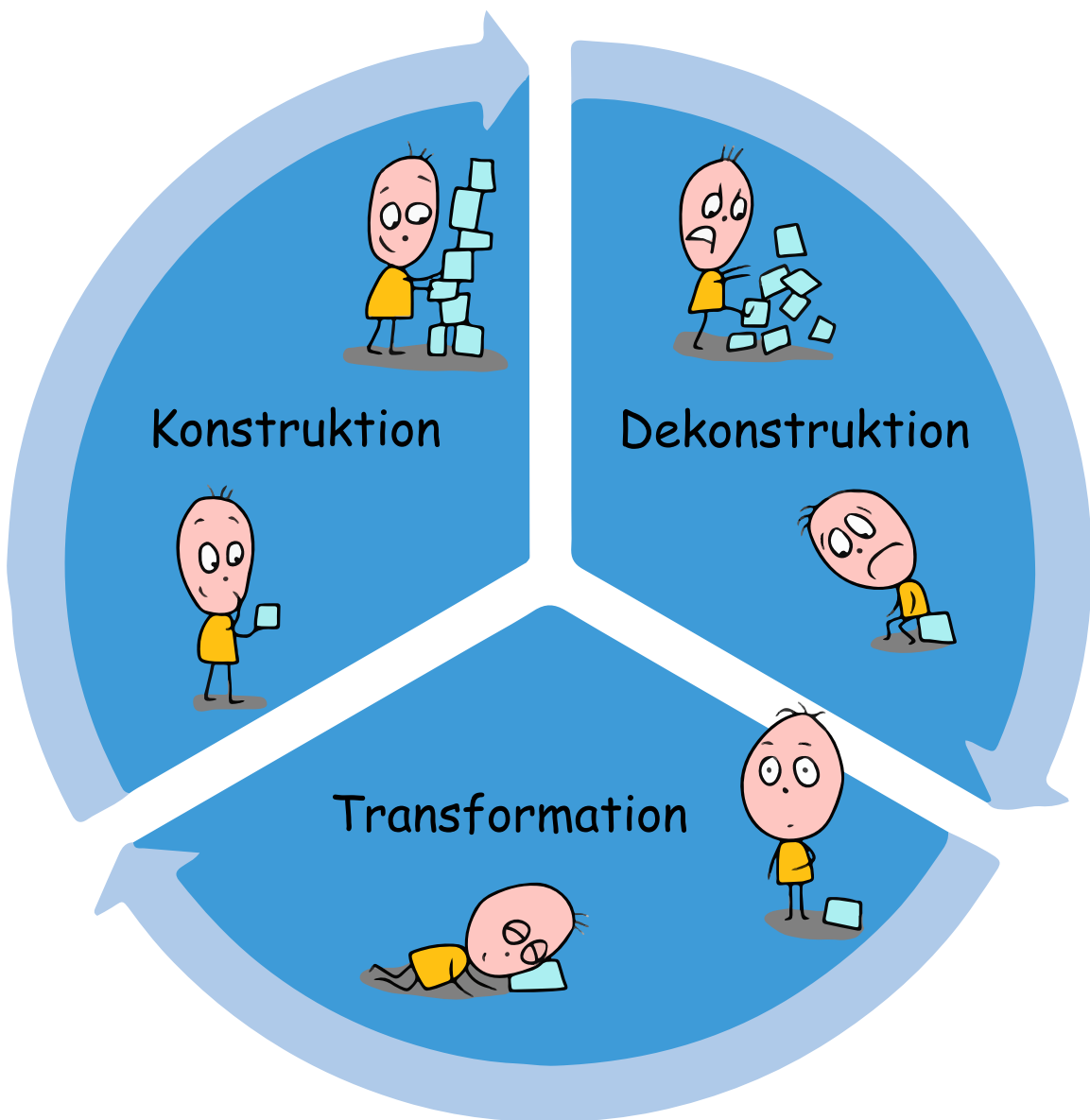
**Adfærd**

**Følelser**

Føler sig ikke elsket  
Føler sig hjælpeløs  
Føler sig som et dårligt menneske  
Føler sig usynlig  
Føler sig alene  
Føler sig såret  
Føler sig afvist  
Føler sig truet  
Føler sig dum  
Bange for at dø  
Er bange  
Føler skyld og skam  
Føler mindreværd  
Utryg  
Stoler ikke på andre  
Føler sig forkert

# Det vi ikke ser

# Robusthedscirklen



Robusthedscirklen fortæller, hvor vigtigt det er, at du giver barnet lov til at være i de svære følelser som fx. vrede og ked af det.

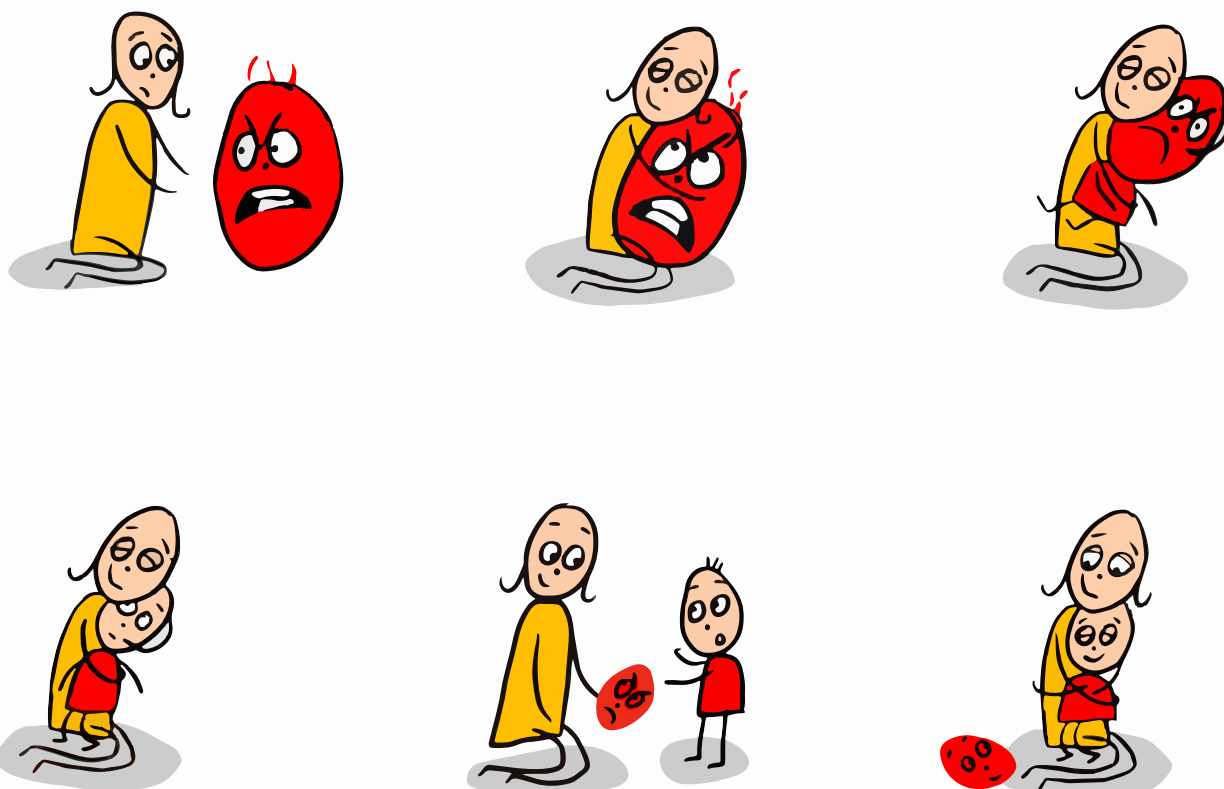
Her har dit barn brug for, at du er tæt på.

Barnet lærer de svære følelser at kende og bliver bedre til at rumme dem.

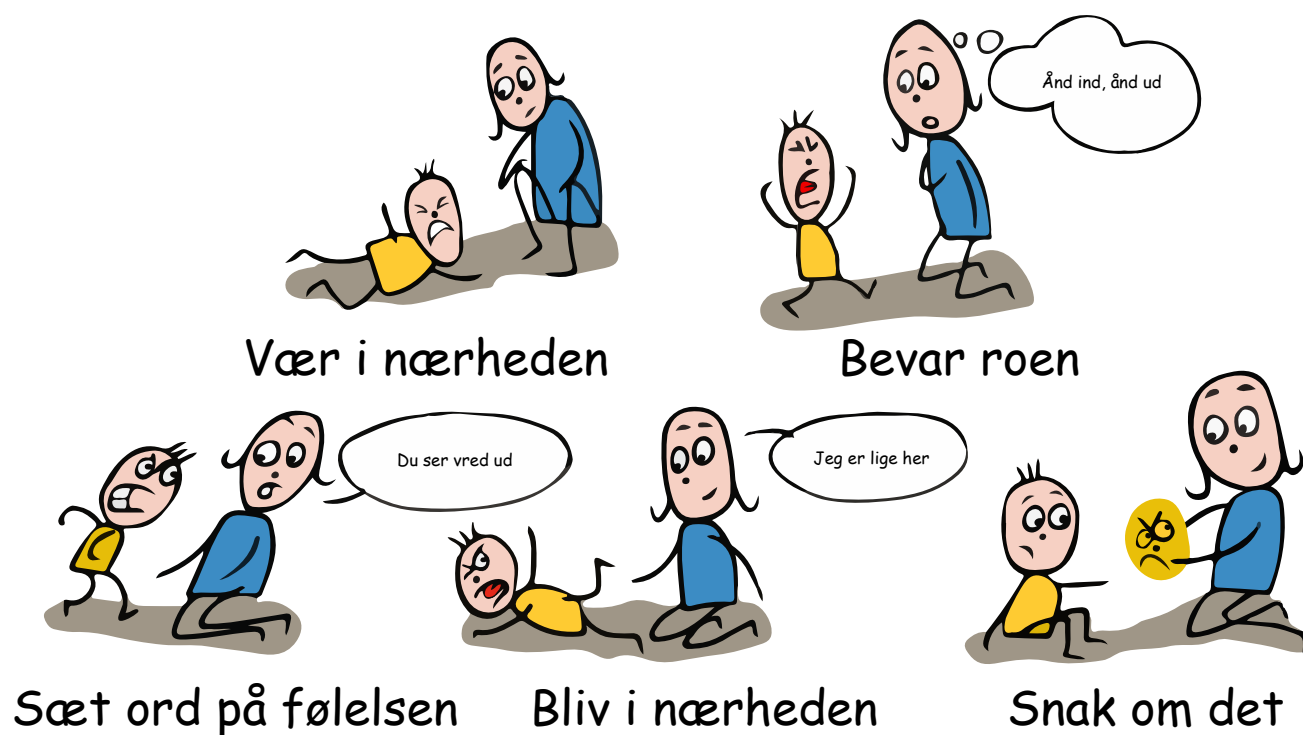
Det vil hjælpe dit barn, når det møder svære følelser på et senere tidspunkt.

Husk at følelser forandrer sig, også de svære.

## Følelsesregulering - når børn **kan** rumme fysisk kontakt



## Følelsesregulering - når børn **ikke kan** rumme fysisk kontakt



Vær i nærheden

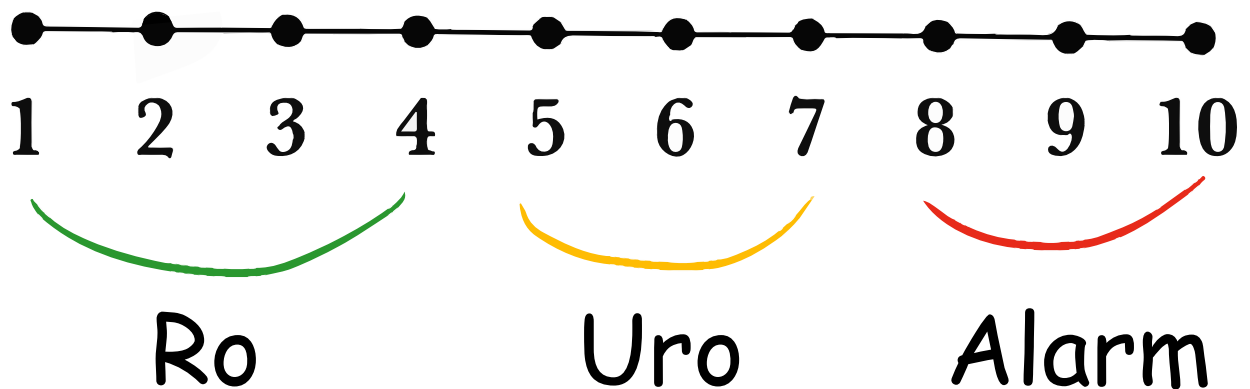
Bevar roen

Sæt ord på følelsen

Bliv i nærheden

Snak om det

# Skalaen



Når du bruger skalaen, bliver du klogere på dig selv og du får en måling på, om der er behov for regulering.

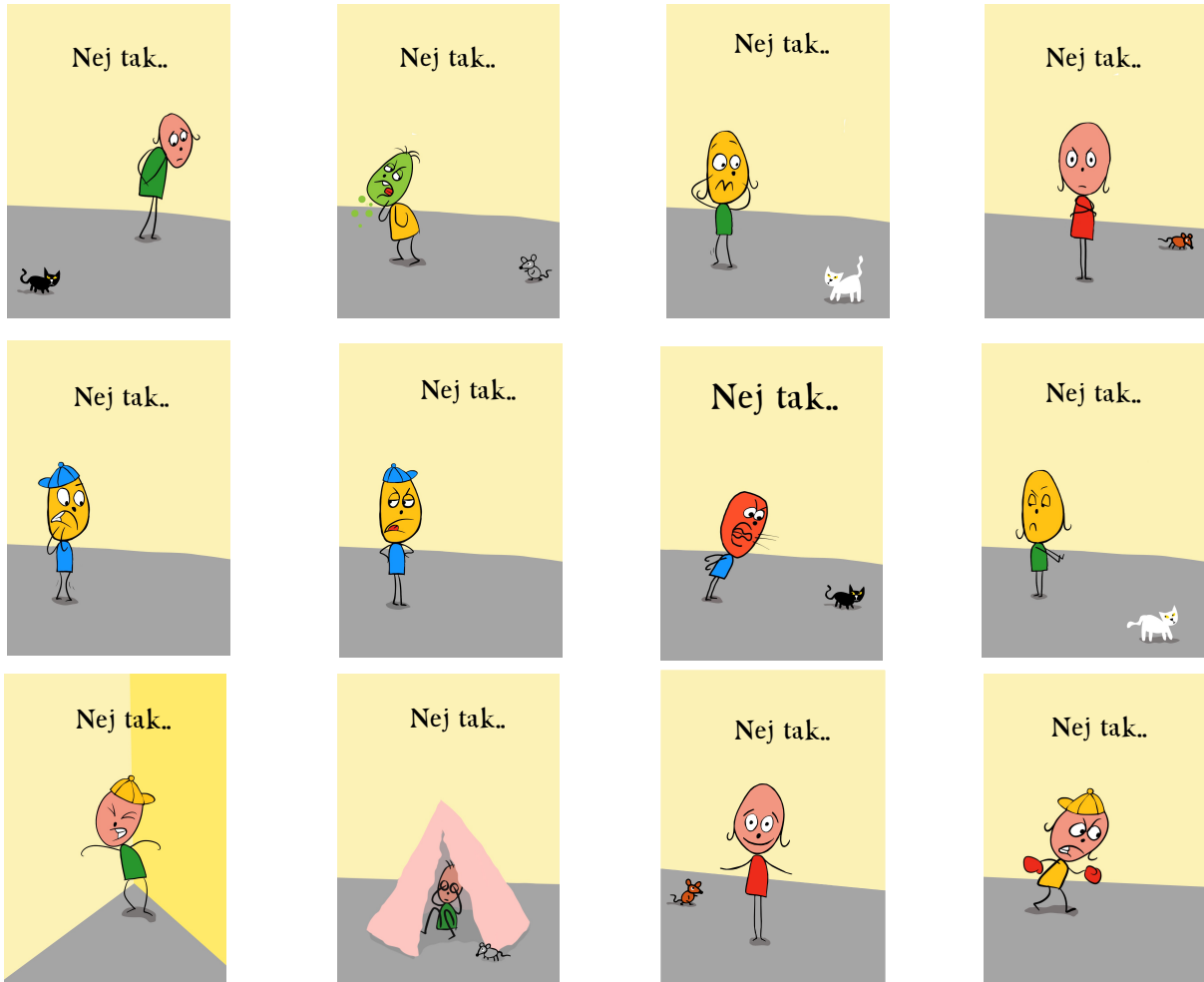
Du får et sprog for, hvordan du har det indeni.

**Sådan bruger du skalaen:**

Læg den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven og ret opmærksomheden indad i ca. 1/2 minut.

# Nej-tak kort

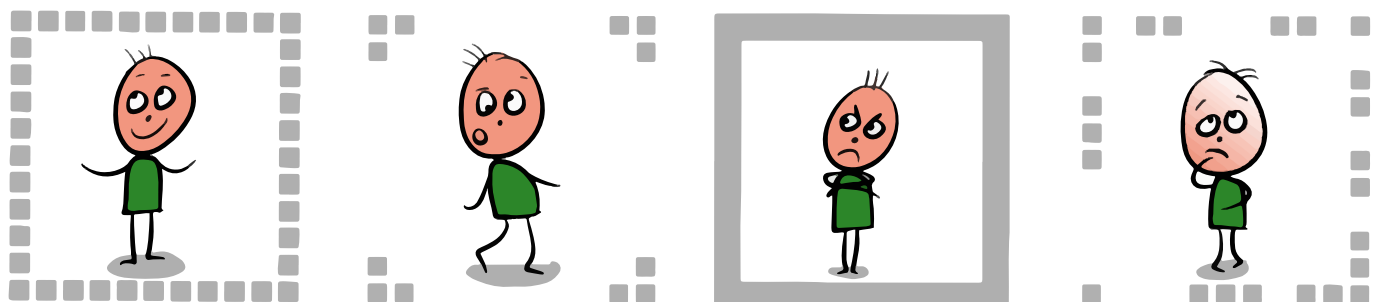
Nej tak kortene kan bruges til at vise noget, du ikke har lyst til eller vise hvor dine grænser går.



## At sige Nej-tak er at sætte en grænse.

Det er vigtig for os mennesker at sætte grænser for at passe på os selv. Jo flere gange vi oplever, at vores Nej-tak respekteres, jo stærkere bliver vores grænser.

## Sunde og usunde grænser



Sunde grænser

Få eller ingen grænser

Fastlåste grænser

Usikre grænser

# Glæde

## Jeg hjælper dig med:

- at gøre andre glade
- at se positivt på tingene
- at vise andre, du er glad for dem
- at komme i kontakt med andre

## I din krop kan du måske mærke:

- at du smiler
- at kroppen føles let
- at du føler varme
- lyst til at bevæge dig
- at det bobler indeni

## Det hjælper:

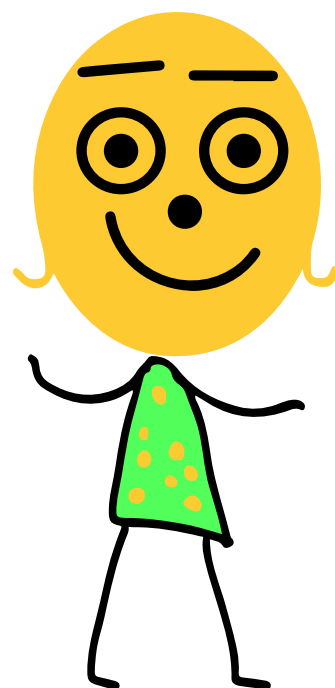
- at nyde glæde
- at give plads til glæden
- at bevæge sig
- at skalere glæden
- at huske hvad der gjorde dig glad

## Vær opmærksom på:

At din glæde kan virke overvældende for nogle, så husk at lytte til dem.

Alle oplever glæde, men det kan være for helt forskellige ting.

Glæde er vores mest sociale følelse.



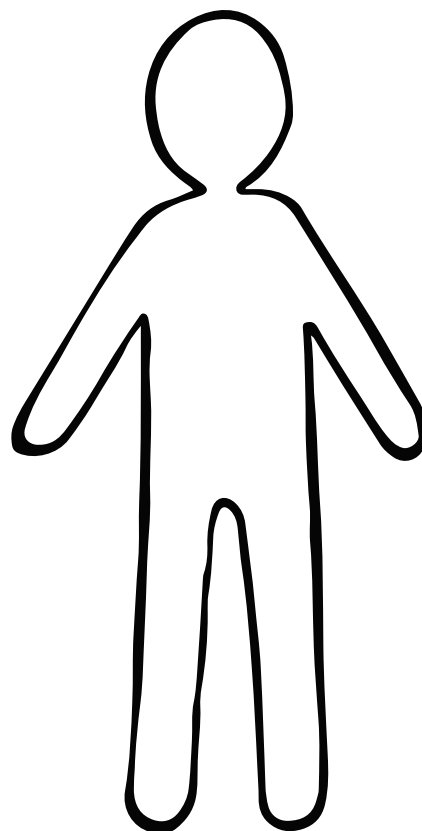
Hvor glad er du ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

# Glæde

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter



Hvad får dig til at føle glæde?



Hvad kan du gøre, når du føler glæde?



Hvad kan du mærke i kroppen, når du føler glæde?

# Vrede

**Jeg hjælper dig med at:**

- mærke når dine grænser overskrides
- forsvare dine grænser
- få øje på uretfærdighed
- undgå du bliver snydt
- sige stop

**Du kan måske mærke at:**

- hjertet slår hurtigere
- dine hænder bliver varme
- der er energi i kroppen
- musklerne bliver spændte
- dine øjne bliver fokuserede
- dine hænder bliver varme

**Det hjælper at:**

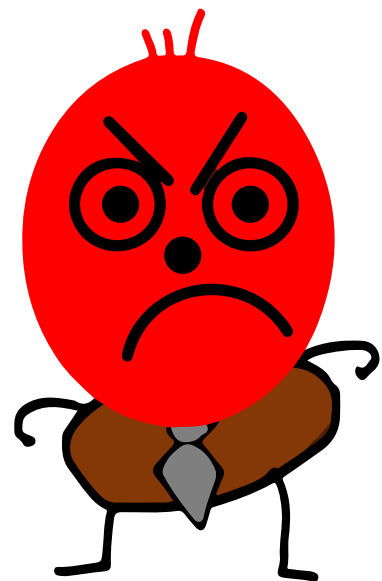
- trække vejret - så du bedre kan tænke
- bevæge dig
- få ro omkring dig
- råbe din vrede ud - et godt sted
- gå væk fra det, som har gjort dig vred
- sætte tal på skalaen for vrede
- snakke med nogen

**Vær opmærksom på:**

Jeg godt kan blive overaktiv, så har jeg brug for tid og hjælp fra andre til at berolige mig.

**Alle kan blive vrede men det kan være for helt forskellige ting**

**Vrede er en stærk følelse**



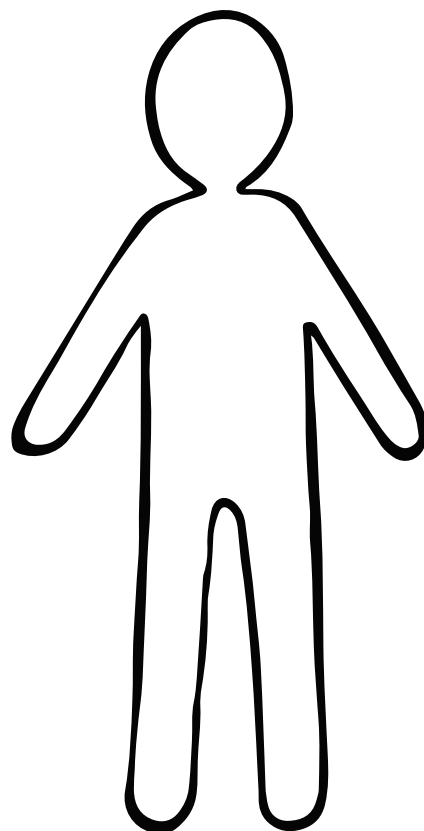
**Hvor vred er du ?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

# Vrede

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter

Hvad får dig til at føle vrede?



Hvad kan du gøre, når du føler vrede?



Hvad kan du mærke i kroppen, når du føler vrede?



# Triste

**Jeg hjælper dig med at:**

- sætte tempoet ned
- få mulighed for at tænke dig om
- mærke dine grænser
- vise at du har brug for hjælp
- huske nogen du savner

**Du kan måske mærke at:**

- kroppen er tung og falder sammen
- du græder
- du føler varme eller kulde
- du har lyst til at gemme dig
- du føler dig alene
- du har brug for nogen

**Det hjælper at:**

- rette kroppen op og bevæge dig
- være sammen med andre
- tænke på noget godt
- give følelsen lov til at være der
- tegne eller skrive om følelsen
- snakke med nogen
- at sætte tal på skalaen for tristhed

**Vær opmærksom på:**

Vær god ved dig selv, når du er trist og få andre til at hjælpe dig.

**Alle bliver triste, men det kan være helt forskellige ting, man bliver trist af.**

**Tristhed kan vare længe**



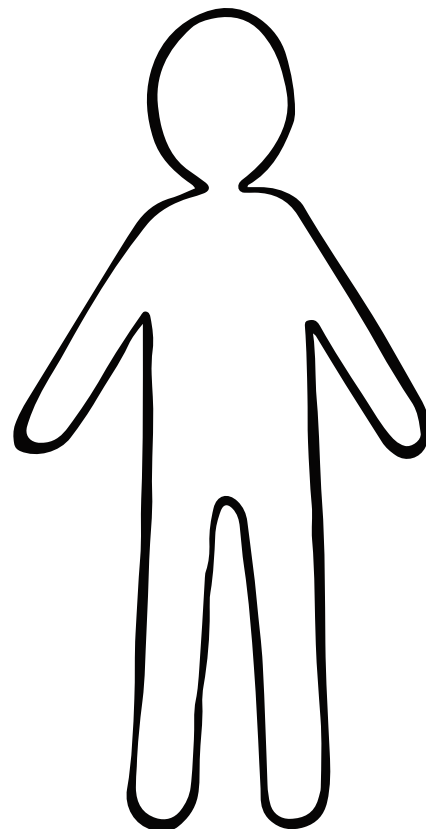
**Hvor trist er du lige nu ?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

# Triste

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter



Hvad får dig til at føle dig trist?



Hvad kan du gøre, når du føler dig trist?



Hvad kan du mærke i kroppen, når du føler dig trist?

# Frygt

## Jeg hjælper dig med at:

- undgå at komme til skade
- undgå fare
- mærke dine grænser
- passe på andre

## Du kan måske mærke at:

- dit hjerte slår hurtigere
- du får kolde hænder
- maven er spændt  
og trækker sig sammen
- du skal tisse
- du får kvalme
- du vil gerne løbe væk
- du får lyst til at gemme dig

## Det hjælper at:

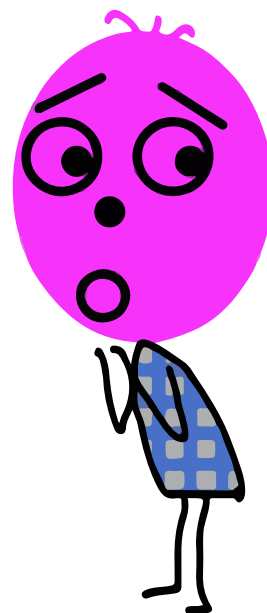
- trække vejret helt ned i maven
- være sammen med nogen
- bevæge sig
- tænke på noget godt
- græde
- sætte tal på skalaen for frygten
- lære frygten at kende

## Vær opmærksom på:

Jeg godt kan blive overfølsom, så har jeg brug for at blive beroliget.

Alle oplever frygt, men det kan være for helt forskellige ting.

**Frygt er en skræmmende følelse**



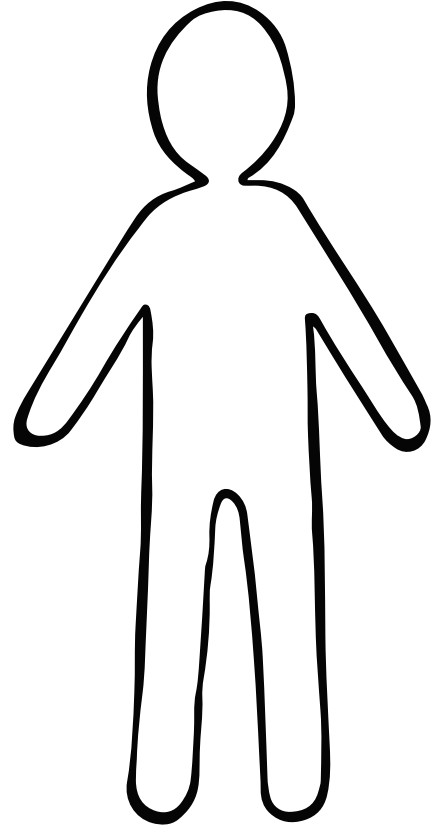
**Hvor bange føler du dig lige nu ?**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

# Frygt

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter



Hvad får dig til at føle dig bange?



Hvad kan du gøre, når du føler dig bange?



Hvad kan du mærke i kroppen, når du føler dig bange?

# 8. Hemmeligheder

## At lyve

### Jeg kommer til at lyve fordi:

- jeg ønsker, at andre kan lide mig.
- jeg bliver truet til det.
- jeg er bange for at gøre noget forkert.
- min fantasi tog over.
- jeg vil gerne at andre ser mig
- jeg vil ikke gøre andre kede af det.
- jeg vil ikke virke dum.
- jeg har gjort noget pinligt/forkert.
- andre ikke må kende sandheden.
- jeg ikke vil have skældud.
- at andre lyver.
- jeg får kontrol.
- jeg gerne vil overgå andre.
- jeg vil gerne have, at andre lytter til mig.

### Du kan måske mærke, når andre lyver, at du:

- bliver forbavset.
- bliver skuffet.
- får lyst til at løbe væk.
- mærker at dit hjerte slår hurtigere.
- mærker vrede.
- får lyst til at gemme dig.
- bliver forvirret

### Når du lyver, kan du måske mærke:

- glæde.
- skam.
- at du får ondt i maven.
- tristhed.
- hjertet slår hurtigere.
- at du får lyst til at løbe væk.
- at du får lyst til at gemme dig.
- spænding.

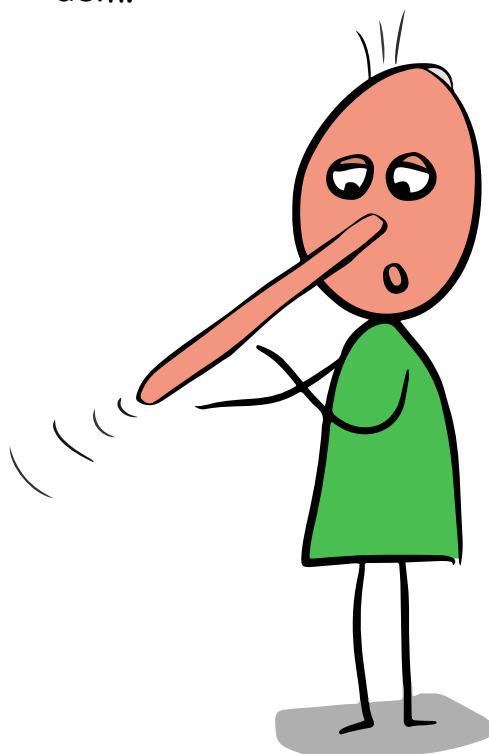
### Hvad du kan sige, hvis du kommer til at lyve.

- jeg blev ked af det, så jeg kom til at lyve.
- jeg ville have, at du kunne lide mig.
- jeg ville passe på dig.
- jeg ville ikke gøre dig ked af det.
- jeg var bange for at få skældud.
- jeg vil gerne have at du lytter.
- jeg ville ikke fortælle det.

### Vær opmærksom på:

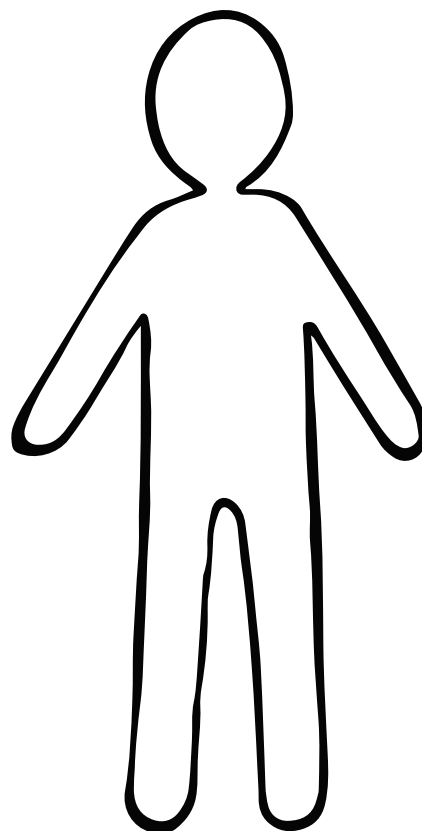
at når du lyver, gør du det ofte for at passe på dig selv eller andre.

Hvis nogen lyver meget, så holder andre op med at tro på dem.



# Når andre lyver for mig.

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter



Har nogen løjet overfor dig?



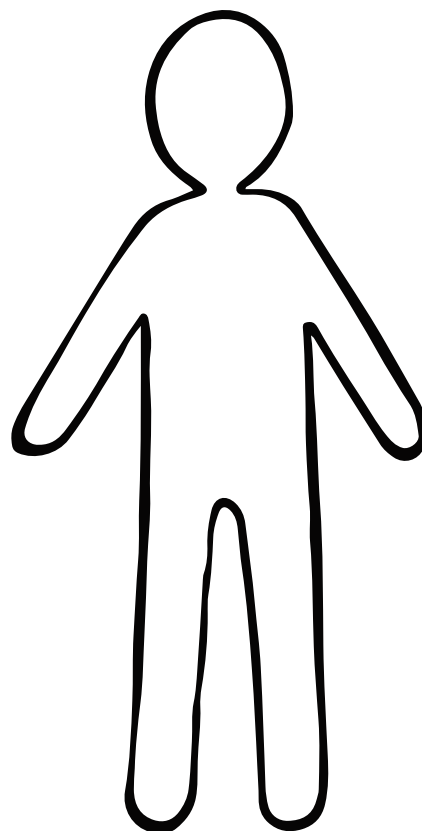
Hvad kan du gøre, når nogen lyver?



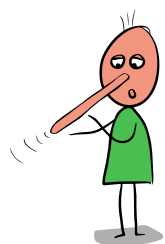
Hvad kan du mærke i kroppen, når nogen lyver?

# Når jeg lyver for andre.

Tegn på kroppen, hvor du kan mærke følelsen.  
Sidder følelsen flere steder eller kun et sted?  
Hvilken farve har din følelse?  
Har den en eller flere farver?



## Følelseskontrolcenter



Har du løjet for nogen?



Hvad kan du gøre, når du lyver for nogen?

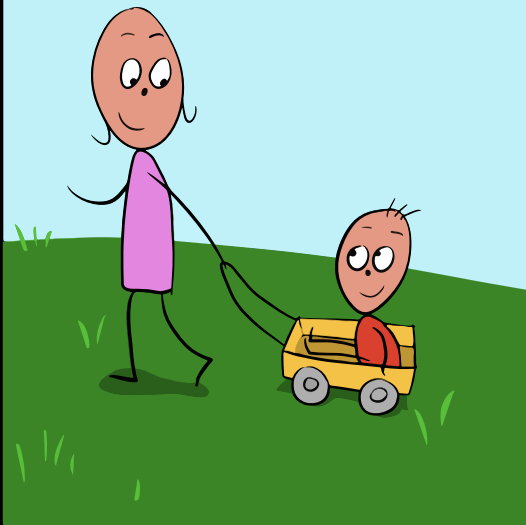


Hvad kan du mærke i kroppen, når du lyver for nogen?

# Bo og Børnekonventionen

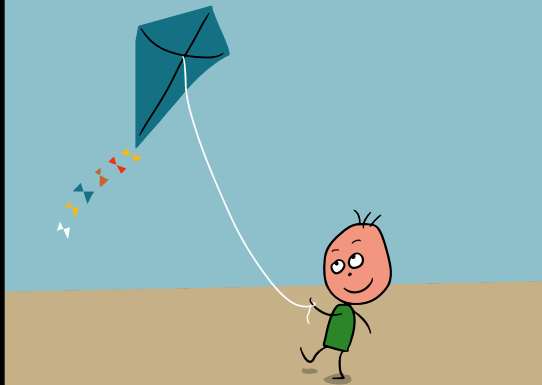
Alle børn har ret til..

- at have det godt og være trygge.



Alle børn har ret til..

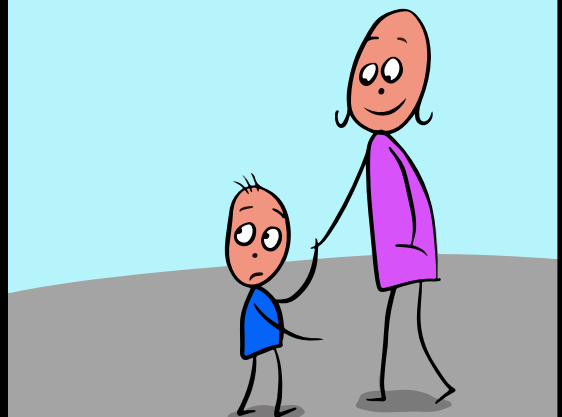
- at være børn til de fylder 18 år.



De voksne må ikke slå  
heller ikke med ord.

Alle børn har ret til..

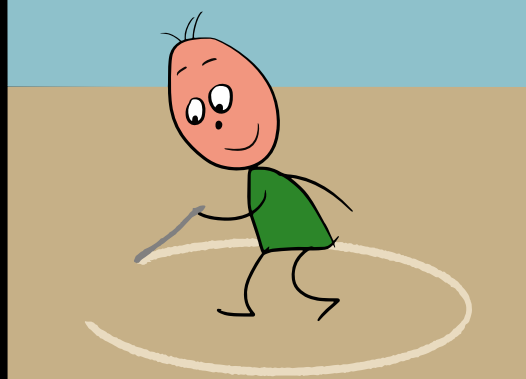
- at få hjælp



De voksne skal lytte og hjælpe.

Alle børn har ret til..

- at sætte grænser.  
- at bestemme over deres egen krop.



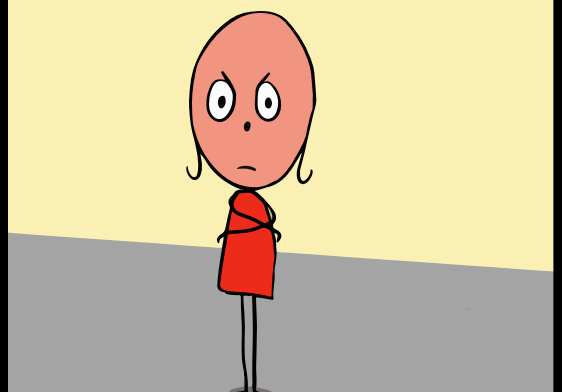
Alle børn har ret til..

- at lege og gå i skole.  
- at spise, drikke og have fritid.  
- at have et sted at bo.



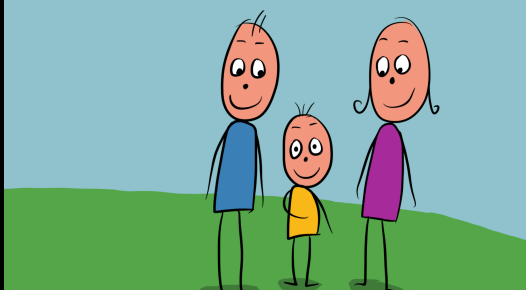
Alle børn har ret til..

- at sige NEJ TAK !



Alle børn har ret til..

- at blive passet på og få omsorg.



Hvis ikke dine forældre  
kan passe på dig,  
skal andre voksne tage sig af dig.

Alle børn har ret til..

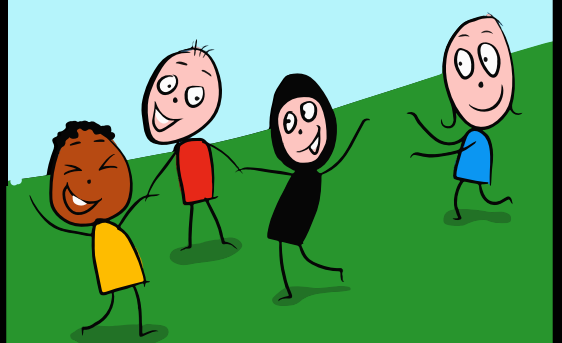
- at sige deres mening.



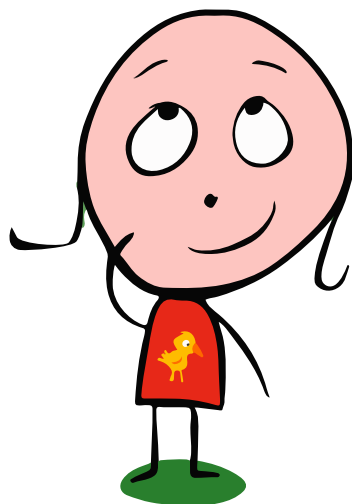
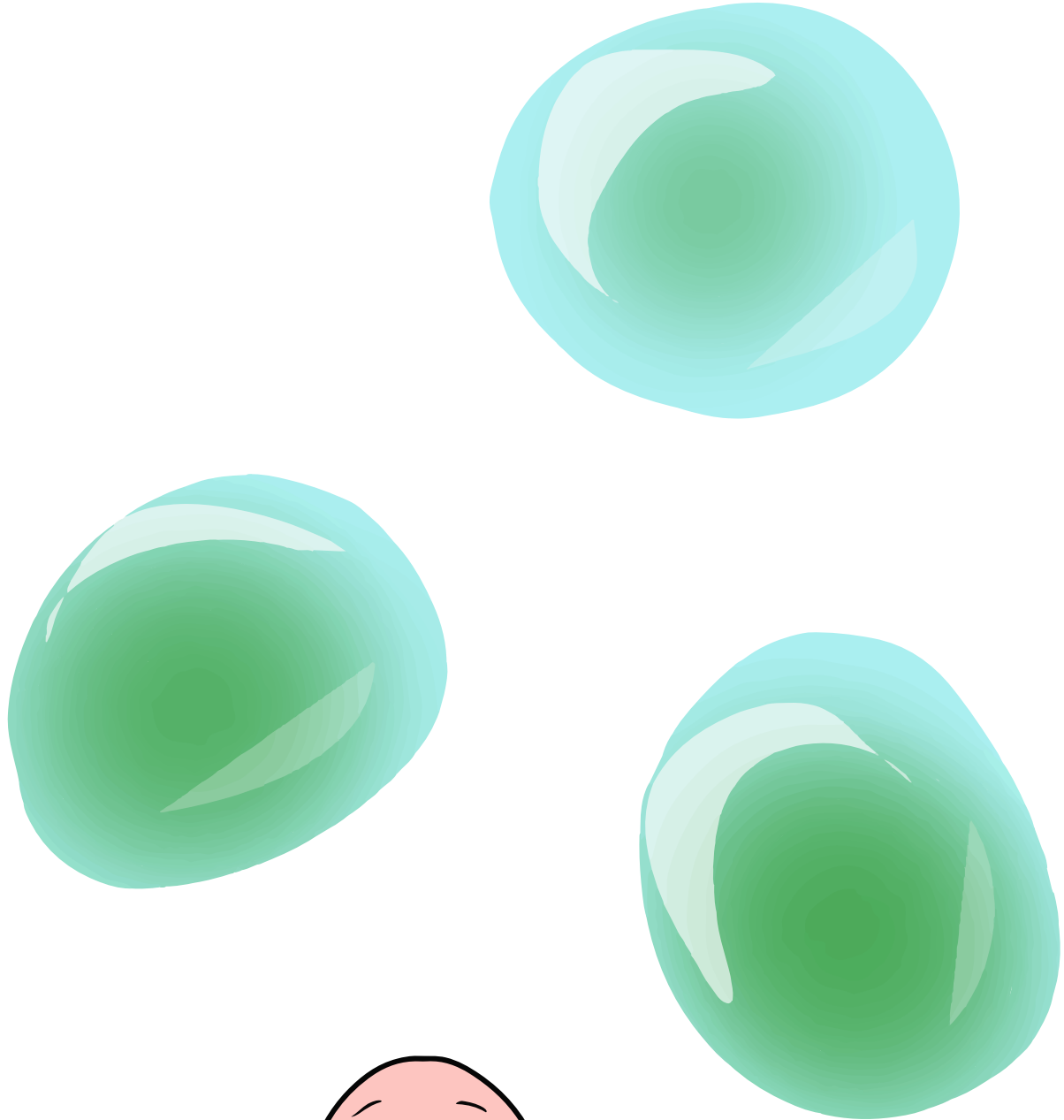
Alle børn har ret til..

- at være som de er.

Alle børn er lige vigtige  
og lige meget værd.

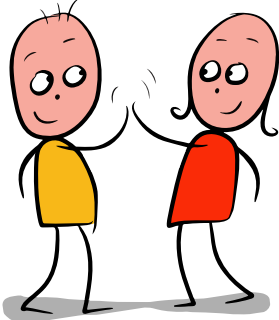


Tegn eller skriv i boblerne.  
3 håb og drømme du har  
for fremtiden.

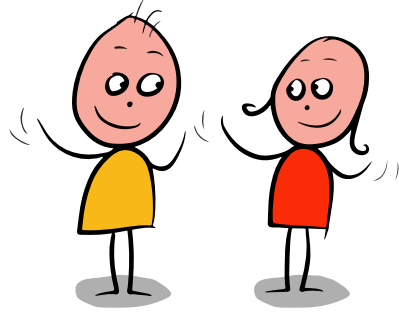


# Farvel

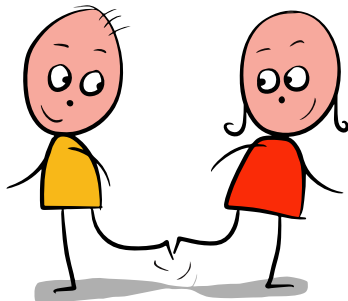
High five



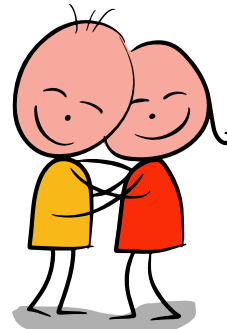
Vinke



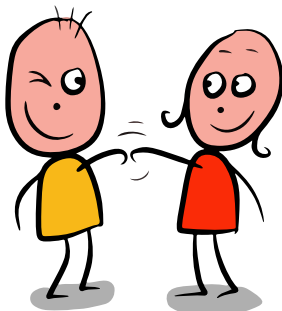
Fodklap



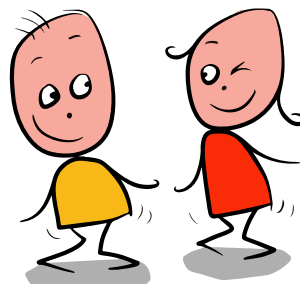
Kram



Knuckles



Twist



Tanker

Styrker

Leg

Sjove  
snakke

Kage



Grænser

Spil

Svære  
snakke

Følelser

