Larsen & Ravn
Hypnose, terapi og coaching

Følelsesdyrene – 14 følelseskort til børn

En legende metode til følelsesregulering for børn – udviklet af Larsen & Ravn



Kære forælder. Børn lærer at regulere deres følelser ved at låne ro fra de voksne omkring dem. Derfor starter Følelsesdyrene hos dig. Tag først vores gratis minikursus i følelsesregulering – to korte videolektioner – så har du selv værktøjerne, når du sætter dig ned med dit barn.

Gratis minikursus: larsenogravn.dk/foelelsesregulering-gratis-minikursus

Sådan bruger I kortene

1. **Start med dig selv.** Se det gratis minikursus i følelsesregulering, før I går i gang. Din ro smitter.
2. **Print og klip.** Print kortene på kraftigt papir, gerne dobbeltsidet med bagsiderne, og klip langs de stiplede linjer.
3. **Træk et kort ad gangen.** Læs teksten «Til dit barn» højt, og brug «Til dig som forælder» som din egen lille huskeseddel.
4. **Gør det til leg.** Følelserne bliver til dyr, som I kan tale med, tegne og tæmme sammen. Der findes ingen forkerte svar.
5. **Slut med tegneøvelsen.** Det sidste kort og den sidste side er til at tegne jeres egne følelsesdyr.

> **Se kortene og billedet online**
>
> larsenogravn.dk/foelelsesregulering-gratis-minikursus/#hjaelp-dit-barn

> **Gratis minikursus for dig som voksen**
>
> larsenogravn.dk/foelelsesregulering-gratis-minikursus/

larsenogravn.dk

Følelsesdyrene · kort 1–4

FØLELSESDYR

1

Alle følelser må gerne være her.

Til dit barn:

«Følelser er små budbringere fra din krop. De vil fortælle dig noget vigtigt. Vi skal bare lære dem at kende.»

Til dig som forælder:

Det er samme tanke som i minikurset: Følelsen er en besked, ikke en fejl.

FØLELSESDYR

2

Hvilket dyr er din følelse?

Til dit barn:

«Er vreden en brølende løve eller en vred tyr? Er det kede-af-det en lille trist hundehvalp? Er nervøsiteten en fræk abe, der hopper rundt i maven?»

Til dig som forælder:

At sætte navn på følelsen er første skridt i minikurset – og et dyr gør det let for et barn.

FØLELSESDYR

3

Hvor bor dyret i kroppen?

Til dit barn:

«Sidder det i maven? Kribler det i fingrene? Banker det i brystet? Vis mig, hvor det bor.»

Til dig som forælder:

Kropssignalerne kender du fra minikurset.

FØLELSESDYR

4

Elefant eller mus?

Til dit barn:

«Hvor stort er dyret lige nu? En kæmpe elefant eller en lille mus? Hvis det er stort som en kamel, kan vi så sammen gøre det til en lille kanin?»

Til dig som forælder:

Det er børneudgaven af at mærke, hvor stærk følelsen er.

larsenogravn.dk

✂ Klip langs de stiplede linjer

FØLELSESDYR

5

Lav dyret om til et ballondyr.

Til dit barn:

«Lad os lave dyret om til et ballondyr. Træk vejret ind gennem næsen, og pust langsomt ud, som når du puster et stearinlys ud. Se, hvordan dyret bliver mindre og mindre for hvert pust.»

Til dig som forælder:

Den rolige udånding sænker tempoet i kroppen – også din egen.

FØLELSESDYR

6

Løven må gerne brøle – men ikke bide.

Til dit barn:

«Du må gerne være vred. Du må ikke slå. Hvad kan løven gøre i stedet? Stampe i gulvet? Klemme en pude?»

Til dig som forælder:

Følelsen er altid okay – handlingen har grænser.

FØLELSESDYR

7

Dyrets hule.

Til dit barn:

«Lad os bygge en hyggelig hule med en pude og en bamse, hvor dit dyr kan falde til ro, når det bliver for stort.»

Til dig som forælder:

Hulen er et trygt sted – ikke en straf.

FØLELSESDYR

8

Jeg passer på dig og dit dyr.

Til dit barn:

«Du skal ikke klare det alene. Jeg sidder her, til dyret er faldet til ro.»

Til dig som forælder:

Din ro smitter – så brug først øvelserne fra minikurset på dig selv.

larsenogravn.dk

✂ Klip langs de stiplede linjer

FØLELSESDYR

9

Dyredetektiven.

Til dit barn:

«Hvad skete der lige før, dyret kom? Lad os være detektiver og finde sporene.»

Til dig som forælder:

Når I finder det, der satte følelsen i gang, kan barnet lettere genkende den næste gang.

FØLELSESDYR

10

Dagens dyr.

Til dit barn:

«Hvilke dyr har været på besøg hos dig i dag? Hvilket var det sjoveste – og hvilket var det sværeste?»

Til dig som forælder:

Et fast lille ritual ved aftensmaden eller sengetid gør det trygt at tale om følelser.

FØLELSESDYR

11

Alle mister nogle gange styr på dyret.

Til dit barn:

«Også mor og far. Så siger vi undskyld og gør det godt igen.»

Til dig som forælder:

Når du selv siger undskyld, lærer barnet, at fejl kan repareres.

FØLELSESDYR

12

Vis dit eget dyr.

Til dig som forælder:

Sig højt: «Nu kommer min utålmodige ged frem. Jeg tager lige tre dybe pust.» Børn lærer mest af det, de ser dig gøre.

larsenogravn.dk

✂ Klip langs de stiplede linjer

FØLELSESDYR

13

Du tæmmede dyret!

Til dit barn:

«Jeg så, at du pustede, da løven kom. Det var sejt gjort!»

Til dig som forælder:

Ros forsøget – ikke kun resultatet.

AFSLUTTENDE ØVELSE

14

Tegn jeres egne følelsesdyr

Til dit barn:

«Nu skal vi tegne dine følelsesdyr! Hvordan ser din vrede ud? Er den en stor brølende løve eller en vred tyr med damp ud af næsen? Hvilken farve har den? Er den kæmpestor eller lille? Hvordan ser glæden ud – og nervøsiteten?»

Til dig som forælder:

Lad barnet bestemme dyr, farver og størrelse, og skriv følelsens navn under hvert dyr. Snak om, hvordan dyrene ser ud, når de er store – og når de er små. Hæng tegningen op, så I kan pege på dyret, når følelsen kommer: «Er det tyren, der er på besøg nu?»

larsenogravn.dk

✂ Klip langs de stiplede linjer

Bagsider · print på bagsiden af kortsiderne



Tegn jeres egne følelsesdyr

Tegn et dyr for hver følelse. Hvilken farve har det? Er det stort eller lille?

VRED	KED AF DET	BANGE
NERVØS	GLAD	ROLIG

Vil I videre?

Gratis minikursus i følelsesregulering: larsenogravn.dk/foelelsesregulering-gratis-minikursus/

Hypnose for børn og teenagere: larsenogravn.dk/hypnose/hypnose-og-born-og-teenagere/

Parterapi: larsenogravn.dk/terapi/parterapi/

Ring til os: 61 77 38 04

© Larsen & Ravn – må frit printes og deles til ikke-kommercielt brug med kildeangivelse

larsenogravn.dk

Del Følelsesdyrene

Det her er noget, I står stærkere med sammen. Send det til dit barns anden forælder, så I taler samme sprog derhjemme.

Send på mail | Del på WhatsApp | Del på Facebook

Har du kortene på papir? Del adressen:
larsenogravn.dk/foelelsesregulering-gratis-minikursus/#hjaelp-dit-barn

larsenogravn.dk