



Orosmoln

När Leon ska sova tänker han på föris. Han tänker på att det är storsamling imorgon och att han inte vill sjunga med så många barn. Han är spänd och har svårt att ligga still.

Amina äter frukost, men magen känns konstig, som popcorn. Hon ska till mormor och sova över, och tankarna snurrar. Hur ska det gå? Har pappa kommit ihåg att packa pyjamasen?

Leon och Amina känner sig oroliga. När vi är oroliga kan det kännas som att ett orosmoln dyker upp, fullt av olika tankar som *Hur ska det gå?* eller *Tänk om något hemskt händer?* Oron kan göra oss pirriga, spända i kroppen, få det att kännas nervöst i magen eller jobbigt att andas.

Alla känner sig oroliga ibland, precis som vi kan känna oss glada, ledsna eller arga. Oron kan faktiskt hjälpa oss! Den kan få oss att tänka efter och göra saker på ett säkert sätt. Men ibland kan oron hindra oss från att göra saker vi vill.

Genom att känna igen när orosmolnen kommer, kan vi lära oss att lita på att de försvinner – precis som moln som seglar bort på himlen. Då blir det lättare att låta molnen finnas där och ändå göra det vi vill.





Vuxna kan hjälpa vid orosmoln

Uppmärksamma molnet. Hjälp barnet att märka när orosmolnet dyker upp och prata om det. Det gör att barnet känner sig sedd och får lite distans till sina tankar.

Trösta och förstå. Bekräfta att det känns svårt. Prata om att ni kan hjälpas åt och att det kommer kännas lättare om en stund.

Gör något mysigt och kul. Hjälp barnet att slappna av i kroppen. Lek tillsammans eller gör något barnet tycker om för att få tankarna på andra saker.

Prova. Uppmuntra barnet att prova på svåra och läskiga saker. Gör det tillsammans och i små steg. Då märker barnet att det går att göra saker även om man känner sig orolig, och att det kan kännas bättre när man försöker.

Mamma sätter sig bredvid Leon och klappar honom i håret. "Vad tänker du på?" frågar hon. Leon berättar om storsamlingen och att han inte vill sjunga. Mamma förstår, för hon tycker också att det kan kännas pirrigt att vara bland många människor.

"Vi blåser på molnet tillsammans," säger mamma. Och så blåser de flera gånger, lugnt och länge. De låtsas att molnet har olika färger och former, och det känns lite bättre.

"Nu sover vi, och så ser vi hur orosmolnet ser ut imorgon," säger mamma.

Aminas pappa ser att Amina inte äter och frågar om orosmolnet är framme. Amina nickar och frågar: "Kom du ihåg pyjamasen, pappa?"

"Det gjorde jag," svarar pappa och säger sedan: "Jag vet att det känns pirrigt när du ska åka till mormor, men jag vet också att det brukar kännas bättre när du har kommit fram. Ska vi hitta på något mysigt tills vi åker?"

Amina vill gärna spela memory.



Utforska orosmoln

Arbeta
tillsammans

Prata om barnets orosmoln tillsammans:

När dyker det upp?

Hur känns det i kroppen då?

Vilka tankar finns i orosmolnet?

Vad brukar du göra då?

Vad kan göra orosmolnet större?

Finns det knep som får orosmolnet att krympa eller försvinna?

Låt barnet rita orosmoln, hjälps åt om barnet vill:

