

Känslor är superkrafter



Barn och vuxna uppfattar
Jullarna som roliga,
trygga och lärorika!

Pedagogiskt material om Känslor och tankar

Holmfridur Hardardottirs sagofigurer *Jullarna* stimulerar utveckling och lärande. Materialet består av noga framtagna känslokort, Jullarnas känslopuzzel och en spännande målarbok. Enkla och effektiva verktyg som hjälper dig att hjälpa barn med att uttrycka sina känslor på ett lekfullt sätt.

Välkommen in i min och Jullarnas värld!

Hej, jag heter Holmfridur Hardardottir och är född på sagoön Island. Jag har själv upplevt rädsla, utsatthet och ensamhet som barn. Redan där och då försökte jag använda mig av mina egna inre styrkor för att kunna må bättre. Med mina figurer Jullarna och tillhörande känslomaterial vill jag uppmuntra barn och unga att utforska sina tankar och känslor.

Alla människor bubblar ju av känslor. Nästan hela tiden. Men det är inte alltid lätt att prata om dem, speciellt inte jobbiga känslor som rädsla, ledsamhet, avundsjuka, oro eller skam. Även positiva saker som kärlek, vänskap och lycka, kan vara svåra att sätta ord på ibland.

Vi föds med förmågan att titta i ansikten och spegla andras reaktioner. Vänskap och förtroliga samtal tränar också upp den här förmågan, men på grund av all skärmtid så blir samtalen ansikte mot ansikte tyvärr färre och färre. Barnpsykologer och pedagoger vittnar om att det vanligaste svaret på frågan om hur ett barn mår idag är *"jag vet inte"*.

Så ibland kan det behövas en liten puff i rätt riktning. Det är därför jag tagit fram detta pedagogiska material, som består av en ask med 25 känslkort, Jullarnas känslopuzzel och en spännande målarbok. Mitt mål med materialet är det ska kännas lika naturligt att ta hand om sitt eget känsloliv som att lära sig att läsa eller räkna.



Jullarnas Känslkort

Lekfullt sätt att öva sig i att uttrycka och sätta ord på sin egna tankar och känslor

25 kort där Jullarna uttrycker olika känslor och tankar. Här ges möjlighet att för de små barnen att se på bilderna och dess olika uttryck. De större barnen kan försöka läsa texten, tolka ord.

18 kort ger inspiration till att skapa egna historier, eller egna bilder. Ytterligare 7 kort finns som illustrerade känslobilder. Där visar Jullarna vad deras namn står för; Kärlek, Kraft, Vilja, Mod, Passion, Vänskap och Trygghet. De visar här vad de använder sina inre krafter till. Det finns ingen tolkning som är rätt eller fel för den känsla eller tanke som man vill utforska.

Förslag på övningar

- Vilken känsla väljer du och varför?
- Skriv din egen berättelse som utgår från figurerna, vad har hänt före bilden, på bilden och efter bilden?
- Vad känner och tänker figuren?
- Hur känns det i kroppen när du känner så?
- Var i kroppen kan känslan finnas?
- Tror du att pojkar och flickor/Hen känner likadant?
- Vad kan man göra om kompiserna känner såhär?
- Om en bild är jobbig att se på, vilken inre kraft får dig att må bättre?
- Prata om vad olika känslor heter
- Lyssna och låt barnet reflektera själv och använda sina egna ord

Mål

Barn och unga ges möjlighet att på ett lekfullt sätt kunna öva sig i att uttrycka och sätta ord på sina tankar och känslor. De positiva effekterna

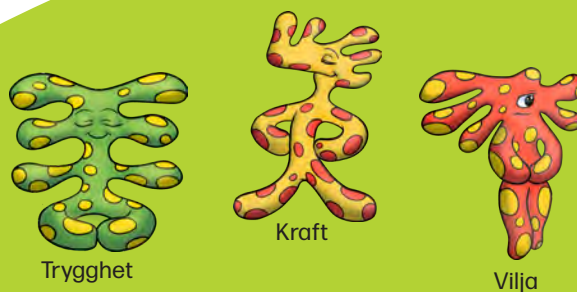
av det blir att man mår bättre, har lättare att behålla lugnet, man blir tydligare i sin kommunikation med andra.

"Det finns ingen tolkning som är rätt eller fel för den känsla eller tanke som man utforskar"!



Kopplingar till läroplanen

- Öppenhet, respekt, solidaritet och ansvarstagande- Lpfö 18
- förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra. Lpfö 18
- respekt och förståelse för alla människors lika värde och de mänskliga rättigheterna. Lpfö 18
- sin identitet, att känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet. Lpfö 18
- förmåga att lyssna på och reflektera över andras uppfattningar samt att reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar.



Målarbok

...om känslor

Prata om dina tankar och hur det känns i kroppen

Börja med att färglägga figuren som visar hur du mår idag. Du kan också skriva vad du tänker och känner. När var du riktigt glad senast? Hur betar du dig när du blir sur? Och vad gör dig obekväm? Alla människor bubblar ju av känslor. Det är inte alltid lätt att prata om sina känslor. Jullarna hjälper barn med stora och ibland jobbiga känslor att förstå och våga uttrycka vad de känner.

Att färglägga bilder utvecklar finmotoriken hos barn. Det stärker öga-hand-koordination. Det ger lugn och minskar stress som är positivt för alla åldrar. Genom att måla så lär sig barnet även om former, färger, mönster. Detta är ett lustfyllt att lära sig att prata om känslor och hur det känns i kroppen.

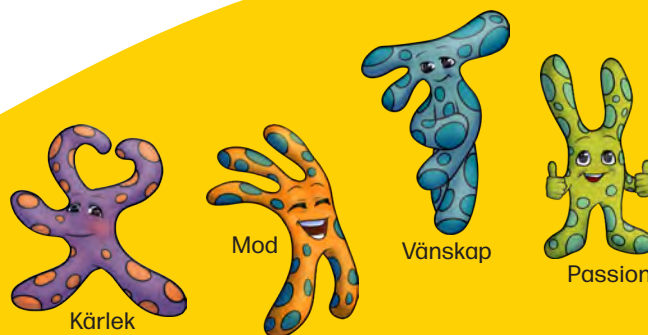
Övningar

- Måla känslan
- Berätta om den
- Låt barnen berätta om bilden de valt, hur känner sig figuren? Varför har den just den känslan? Var i kroppen sitter känslan?
- Finns det en känsla som är enklare, svårare att måla?
- Kan färger kännas glada, arga eller ledsna? Hur ser den färgen ut?
- Vad skulle du vilja säga till figuren på bilden?
- Fundera över vad det är för känsla på bilden du valt, hur ser du ut när du känner så?



Kopplingar till läroplanen

- nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära. Lpfö 18
- förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt att ta ansvar för gemensamma regler. Lpfö 18
- förmåga att bygga, skapa och konstruera med hjälp av olika tekniker, material och redskap. Lpfö 18
- fantasi och föreställningsförmåga



Känslo- Puzzel

Upptäck och utforska dina känslor och tankar

Här får barnen en stunds avkoppling och man övar sig på att utföra något på egen hand. Både asken och puzzelbitar lockar till nyfikenhet; vad är det för figurer man ser, vad står det i texten? Var passar biten in? Det blir en övning i att samarbeta, förklara och lyssna in andra barn eller vuxna. Att göra det klart ger en känsla av välbefinnande vilket ökar självkänslan.

Övningar

- Problemlösning
- Kognitiva färdigheter
- Motorik
- Språkfärdigheter
- Matematiska färdigheter
- Sociala färdigheter

Kopplingar till läroplanen

- nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära. Lpfö 18
- självständighet och tillit till sin egen förmåga. Lpfö 18
- förmåga att lyssna på och reflektera över andras uppfattningar samt att reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar. Lpfö 18
- förmåga att upptäcka och utforska teknik i vardagen.





Var är Kaninis

Välkommen in i jullarnas förtrollade värld!

”Berättelsen innehåller både spänning och humor. Det är en bok som lämpar sig för högläsning och diskussion, men som också kan läsas av nybörjarläsaren. En debut som väcker nyfikenhet på de andra jullarna.

Helhetsbetyg:
4 av 5 – Agneta Warheim, BTJ

”

Jag har en son på 8 år som har diagnosen högfungerande autism och han älskar dina jullar, bäst tycker han om dem när han ska sova. Boken Var är Kaninis läser vi varje kväll. Han vill veta när nästa bok kommer?
/Kristen



Brandstationen

Författaren Holmfridur Hardardottir har på ett bra sätt integrerat fakta och fantasi i både text och bilder. Bilderboken blir på detta sätt fantasifull, humoristisk och lärorik och kan läsas högt för mindre barn där den vuxne också kan förklara. Texten är lättläst och indelad i kortare stycken med mycket dialog, vilket gör att den även kan läsas av nybörjaren. En lyckad blandning av fakta och fantasi.

Helhetsbetyg:
4 av 5 – Agneta Warheim, BTJ

”

Berättelsen Brandstationen innehåller både spänning och humor. Det är en bok som lämpar sig för högläsning och diskussion, men som också kan läsas av nybörjarläsaren. En debut som väcker nyfikenhet på de andra jullarna.
/Agneta speciallärare



Magiska Skatter i Vår trädgård

Handlingen beskriver kretsloppet, miljöstörningen och vad barn kan göra i miljöfrågan, till exempel sopsortera. Tova som är huvudfiguren frågar och Trädgårdsmästaren Bosse svarar mycket pedagogiskt. Under tiden busar mjukisdjuren. Texten är relativt lätt att förstå med hjälp av bilderna.

Helhetsbetyg:
3 av 5 – Birgitta Carlquist, BTJ

”

Jag som har stort trädgårdsintresse tycker det är en bra blandning av kompost, fotosyntes, sopsortering mm. Min 8-åring och jag hade med boken i vår trädgård, det blev en härlig stund med att läsa och diskutera kring de härliga teckningarna, figurerna gjorde att min son blev mer inspirerad till att följa med i ämnena kring vår miljö tyckte jag.
/Katarina



Recensioner

Forskare, barn, föräldrar, pedagoger
och andra som mött Jullekonceptet:



Designen gör att de är utmärkta som sensitivitetsdockor. De klara färgerna och formerna öppnar upp för kommunikation och kreativitet. De är lätta och passar de som har svårt att använda handkraft och finmotorik.

*Dr John Richer Oxford England
Barnpsykolog och forskare som
arbetat hela sitt yrkesliv kring barn med
funktionshinder, ADHD och autism.*



Ett självklart, modernt pedagogiskt verktyg i den dagliga förskoleverksamheten. Man märker att materialet är gjort utifrån egna erfarenheter och upplevelser.

Lotta Enetoft Pedagog Farsta



Pedagoger och jag har observerat några av barnen med de olika Julle-dockorna. Vi är överens om att de skapar fokus, minskar spänningar och ger en känsla av trygghet hos barn inom autismspektrat. Några av barnen som har svåra funktionshinder greppar dockorna och kan hålla i dem. De har spridit stor glädje.

Sue Fairchild Forskare Oxford England



Mitt barnbarn har Astrida, han har med sig den skolan varje dag. Han sätter fast den så den kan hänga ut från jackfickan. Hans klasskompisar vill också ha en. Axel bor i Chicago.

Kerstin Ledin



Jullarna passar som hjälpmedel för att nå fram och bygga förtroende med barn.

*Polis Komissarie Mats Lindström Stockholm
Chef Barnahus för barn utsatta för våld
och övergrepp.*



Viggo-min 6-åring är nu besatt av Jullarna, nu önskar han sig fler böcker och figurer i födelsedagspresent! Det är ett grymt koncept du skapat!

Henrik



Min dotter är 10-år. Hon har aldrig visat intresse för dockor, till min stora förvåning gjorde hon det i ett möte med en juledocka som hennes kusin hittat på en mäsas. Den har hjälpt henne i miljöer som varit mycket svåra för henne, tandläkaren, skolan och i mataffären. Jag skaffade flera av dem, det verkar som hon ibland väljer efter färg o form efter vilken situation det handlar om. Jag är tacksam att det hjälper henne bli lugnare. Hon är inom autismpektrat.

//mamma till Alexandra



” Jag tycker Jullarna passar som hjälpmedel för barn pga deras färg och form.

*Dr Ben Robins University of Hertfordshire
England utvecklat androiden Kaspar som
hjälper barn öva på sin sociala förmåga.*

”

” Min dotter älskar boken
Var är Kaninis. Själv blir jag
glad ända inifrån hjärtat
och ner i tårna när jag ser
dina Jullar.

Susanne Öberg

”

” Min son fick en julle för flera år sedan, nu ville han ha en till -och betalar
den med egna sparpengar! Dockan kom idag och nu leker han ”julle-dagis”
med sin storebror. Det har precis varit upprop och nu förbereds vila. Min
äldsta utreds för både adhd och autism. Det här var den längsta, lugnaste,
fokuserade samarbetslek jag nånsin sett här hemma.

Maria

”

” Jullarna är det bästa
jag sett på länge. Jag
kommer att följa upp
våra pedagogers
användning av detta
hos oss. Själv förstod
jag omedelbart hur
bra konceptet med
Jullarna är. Här har man
utvecklat, tankar, idéer
och utvecklat konkreta
pedagogiska verktyg.

*Joachim Löthman/Förskolan
Lilla Björn Tungelsta*

”

” Jag är imponerad av jullarna du skapat
och dess egenskaper. Det jag
ser är att de skulle fungera bra för
barn med funktionsnedsättning, även
barn med ADHD.

Elisabeth Fernell, Barnläkare Göteborg

”

” Vad trevligt för oss att få lyssna på dig!
Du var lysande! Kollegorna berättar nu
om dig och vad dina jullar står för med
stor glädje för dom som ej var med. Vi
har fått visa din hemsida för många
nyfikna.

Gunilla Wallin /Stockholms stad

”

” När vi gör förändringar i lärmiljön måste vi ta
tillvara. På barnens idéer och förslag. Till detta
arbete har vi använt Jullarna som tar upp
olika känslor och olikheter vilket gett barnen
större förståelse/respekt för varandra.

Hammarens Förskola Ånge

”

” Härliga och fina filurer som kommer med ett
genomtänkt budskap om medmänsklighet
och ett skönare liv. Gosedjur, lampor, filtår,
inredning mm finns för att kunna berika ditt
liv och leverne!

Krille Drakeklint

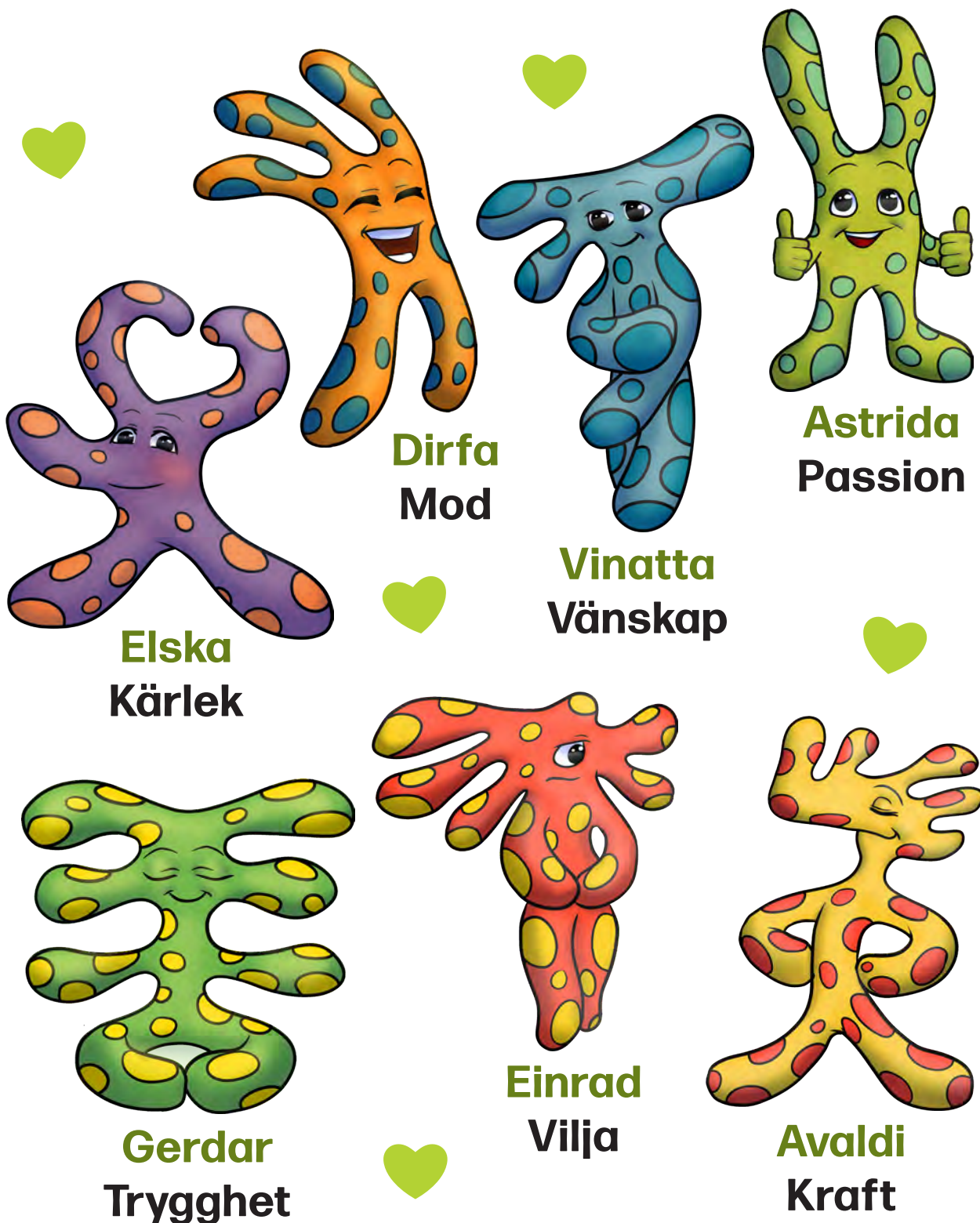
”

” Det är så mycket
tanke bakom allt
du gör kring ditt
koncept!
Hampus
sover sedan
3 år tillbaka
fortfarande med
sin Julledocka!

Annika

”

Hej kompis!
Det är vi som är Jullarna!



"En enkel idé kan ha stor effekt."

Lekfull och kreativ inom design och formgivning

Kreativitet och lekfullhet har varit viktigt för mig genom hela mitt omväxlande yrkesliv. Jag har erfarenheter från radio, Tv, teater, scenografi, rekvisita, sång, dans, skådespeleri, regi, manusarbete, inredning, design, trycksaker, försäljning och marknadsföring. De senaste åren har jag också fått förmånen att göra om rum på företag och förskolor.. Som författare har jag gett ut barnböcker. Genom mitt koncept Jullarna har jag tagit fram många olika produkter som jag skapat; de mjuka juledockorna, pläddar, matservis, möbler, lampskärmar, tapeter, textilier, Vaggdekor, matservis, olika former trycksaker osv. Inget projekt är för litet eller för stort.

Du är varmt välkommen att kontakta mig för att bolla tankar och idéer om hur du och jag skulle kunna samarbeta.

Du når mig på: filurdesign@gmail.com, 0708-87 91 23



Jullarna finns till för de viktigaste människorna i hela världen!

En viktig utgångspunkt för figurerna Jullarna är FN:s konvention om barnets rättigheter – Barnkonventionen

Enligt de fyra grundprinciperna är alla barn lika mycket värda och har samma rättigheter, har alla barn rätt att överleva och utvecklas, ska barnets bästa alltid komma i främsta rummet och har varje barn rätt att uttrycka sin åsikt och delta i beslut som rör dem.

Viktigt för Jullarna är också Bris

Barnens rätt i samhället. Barnrättsorganisationen som arbetar för ett samhälle där alla barn känner till sina rättigheter och har möjlighet att tillgodogöra sig dem.

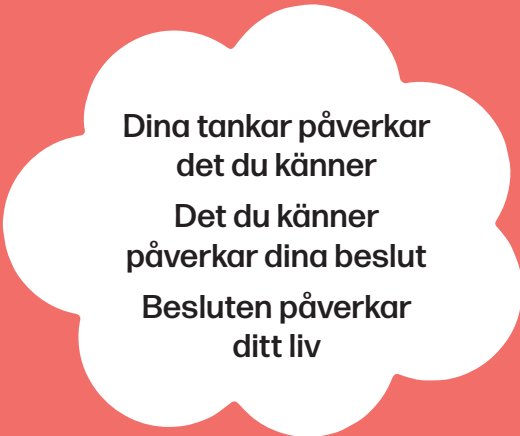
www.jullarna.se

Lekfullt stöd för små barn med stora känslor

Alla människor bubblar av känslor. Stora som små. Men det är inte alltid lätt att prata om dem, speciellt inte jobbiga känslor som rädsla, ledsamhet, avundsjuka, oro eller skam. Även positiva saker som kärlek, vänskap och lycka kan vara svåra att sätta ord på ibland.

Då kan det behövas en liten puff i rätt riktning.

Den isländska kreatören Holmfridur Hardardottir har utvecklat ett lekfullt pedagogiskt material, baserat på sina sagofigurer Jullarna, för dig som arbetar med att hjälpa små barn förstå och uttrycka vad de känner.



Dina tankar påverkar
det du känner
Det du känner
påverkar dina beslut
Besluten påverkar
ditt liv

Hör av dig om prislista, offerter och frågor

Frida Hardardottir

filurdesign@gmail.com, 0708-879 123

Glada Jullar AB Stockholm

www.jullarna.se