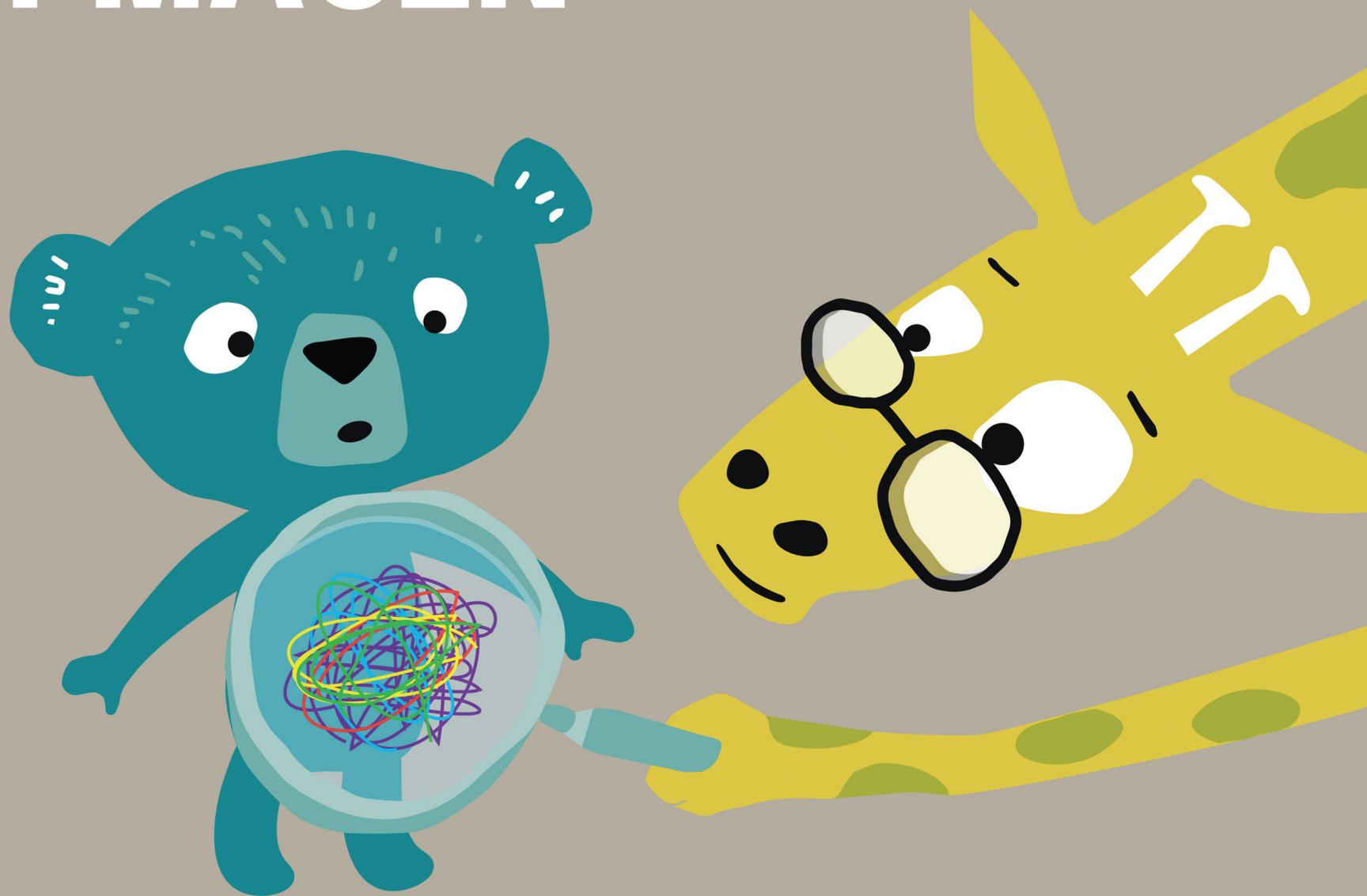


Svetlana Dudaitiene

FJÄRILAR I MAGEN



FJÄRILAR I MAGEN

Boken är en del av PEPP rusmedelsförebyggande inom småbarnspedagogik.

Den är översatt från norska till svenska av Blå Bandet (Sveriges Blåbandsförbund).

Boken är ursprungligen utgiven av Blå Kors Norge.

The logo for PEPP (Prevention of Alcohol and Drug Abuse) is displayed in a stylized, colorful font. The letters are composed of various geometric shapes in shades of teal, orange, and yellow.

www.pepp.fi www.nykter.fi

LEADER

**Aktion
Österbotten**



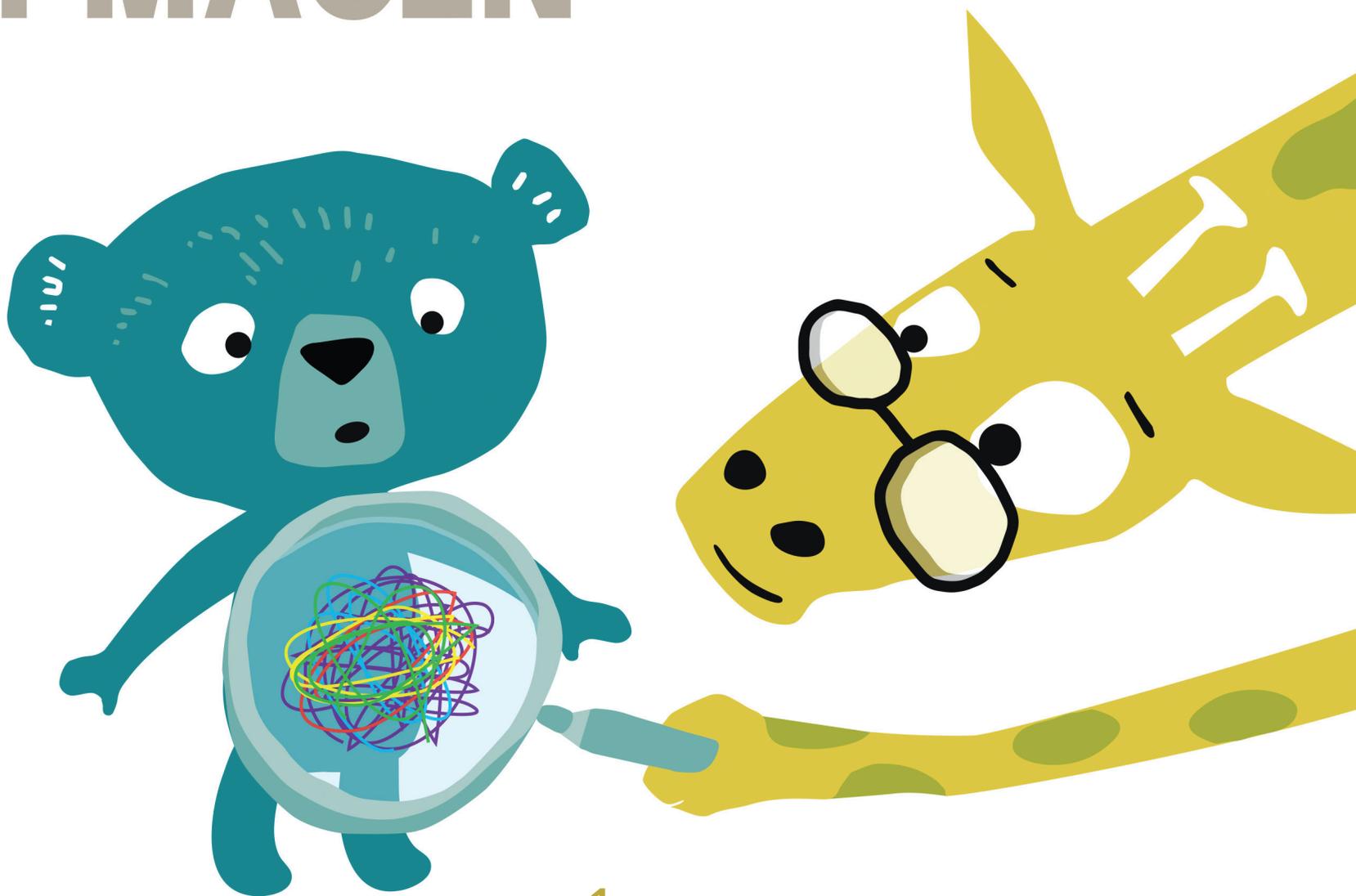
Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



**Svenska
kulturfonden**

Svetlana Dudaitiene

FJÄRILAR I MAGEN



© **Blå Kors Norge och Blå Bandet (Sveriges Blåbandsförbund)**

Originalalets titel: Sommarfugler i magen.

Utgiven i Norge på Kolon forlag AS 2019.

Projektet har genomförts på uppdrag av Blå Kors Norge.

Alla rättigheter och ansvar för projektets innehåll innehas av Svetlana Dudaitiene och Blå Kors Norge.

Blå Kors Norge har gett rättigheten till

Nykterhetsförbundet hälsa och trafik

att trycka boken i Finland. Blå Bandet (Sveriges Blåbandsförbund)

har översatt boken från norska till svenska år 2021.

Boken kan beställas genom:

www.pepp.fi

www.nykter.fi

info@nykter.fi

© *Materialet i denna bok omfattas av upphovsrätten.*

ISBN 978-952-94-7534-6 (mjuka pärmar)

ISBN 978-952-94-7535-3 (PDF)

Tryck: KTMP Group Ab, 2023.

Alex är en björn. Han bor med sin pappa och mamma i en djurpark. Där finns massor av olika djur från Europa, Asien och Afrika. Alex går i skolan med de andra djurungarna i parken. Han har många vänner som han tycker om att leka med. Men idag vill han inte leka. Han har gömt sig.



**Alex vill vara
för sig själv.
Vill du också vara
ensam ibland?**





Alex har klättrat upp i ett träd. Plötsligt upptäcker en kaninunge honom i trädet. Hon skuttar iväg och berättar det för en ugglan som är lärare. Ugglan flyger bort till trädet.

«Kom ner, Alex!» ropar ugglan.

«Nej, jag vill inte!» svarar Alex.

«Du sitter ju där alldeles ensam. Vill du inte hellre leka med de andra? Jag kan följa med dig till dem så ni kan leka tillsammans,» föreslår ugglan.

«Men jag vill inte,» svarar Alex. Han tänker för sig själv: «Jag vill vara ensam. Jag vill inte att någon ska se mig.»

«Okej, som du vill,» säger ugglan. «Du kan komma ner och vara med de andra senare, när du känner för det.»

När ugglan sagt detta flyger han därifrån. Rasten tar slut och alla djurungarna går in i skolan. Alex sitter kvar i trädet. En giraff som har varit rastvakt ser honom och går dit.



«Hej, Alex. Jag ser att du sitter väldigt högt upp. Tycker du det är svårt att komma ner?» frågar giraffen.

«Nej. Jag vill bara inte,» svarar Alex.

«Har det hänt något som gör att du inte vill komma ner?» undrar giraffen.

«Nej,» mumlar Alex från trädet. «Jag vill bara inte att någon ska se mig nu.»

«Aha, jag förstår,» säger giraffen. «Men du vill kanske berätta varför du känner så?»

«Det är för att jag har en stor klump i magen. Jag kan inte leka när jag har den där. Den gör ont!»

«Oj, det låter inte bra. Vet du, ingen ska behöva ha en stor klump i magen som gör ont,» säger giraffen. Alex ser nyfiket på honom.

«Du, skulle jag kunna få se klumpen? Jag har ett par magiska glasögon, förstår du. Glasögonen hjälper mig att se in i alla magar. Får jag hjälpa dig ner och ta en liten titt?»

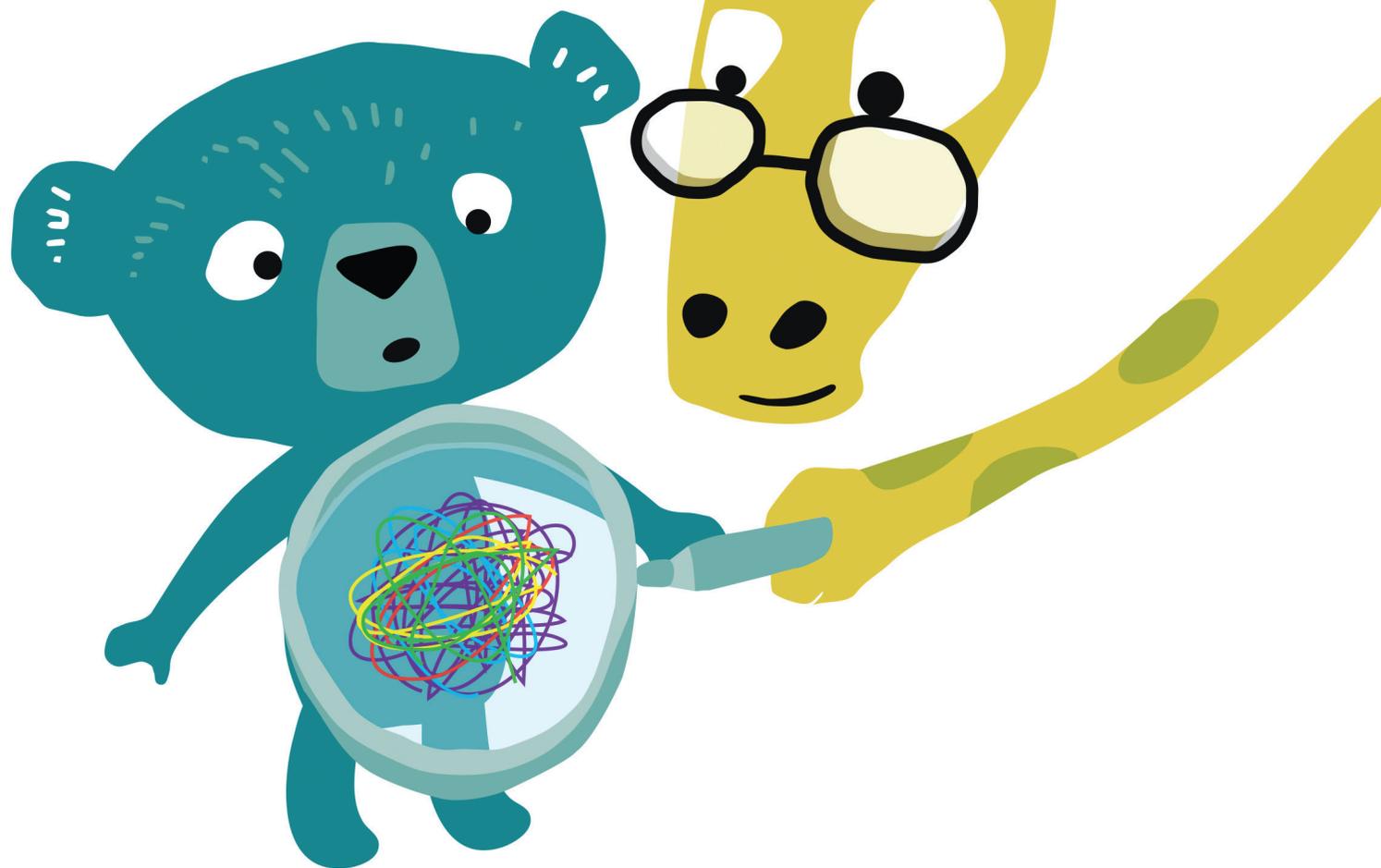
«Okej,» svarar Alex lågt uppifrån trädet. Han tänker: «Magiska glasögon! Det låter lite spännande! Kan han se rakt in i kroppen?»

Giraffen hjälper Alex att komma ner. Sen tar han på sig glasögonen och tittar på Alex mage.

«Ojojjoj! Hm, du har en stor klump i magen. Jag ser att den är brun...»

Det verkar vara något som rör sig i klumpen. Vet du vad? Jag tar fram mitt super-duper-mega-magiska förstoringsglas! Då kan jag se ännu bättre!»

Alex har en klump i magen och den gör ont. Har du också en sån klump ibland? Var brukar den sitta?



Giraffen tar ut det super-duper-mega-magiska förstöringsglaset från sin väska och tittar.

«Ja! Nu ser jag! Det är ingen brun klump. Det är ett stort garntrassel i många olika färger. Oj, så trådarna har trasslat in sig i varandra! Vet du förresten att när man blandar en massa olika färger så blir alltihop brunt?»

«Ja, det vet jag faktiskt,» svarar Alex.

«Häftigt att du redan visste det! Du har iallafall sju olika färgtrådar i magen: röd, orange, gul, grön, ljusblå, mörkblå och lila. Det där som rör sig är små larver som spinner trådar. De har jobbat hårt ett tag, tror jag. När flera larver spinner trådar samtidigt i en liten mage, ja då kan det hända att trådarna trasslar ihop sig. Då känns det som en klump... den gör ont. Med en klump i magen är det varken lätt att leka eller sitta still i skolan. Tro mig, jag har sett många sådana här magar förut.»

«Men vad kan vi göra för att trassla upp trådarna?» undrar Alex.

«Du Alex, vi sätter oss där borta på bänken, så kan jag använda trådarna för att sticka. Titta här, jag har alltid med mig stickor som jag använder i sådana här fall.»

«Vi kan försöka,» svarar Alex. Han hade aldrig hört förut att det finns larver som gör trådar i olika färger i magen och att man måste göra något med trådarna för att trassla upp dem.

Giraffen och Alex sätter sig på bänken. Försiktigt drar giraffen en röd tråd ut ur magen.

«Ser du? Det är så spännande. Magiska trådar. Det är faktiskt möjligt att ta ut en sådan tråd om man har en magisk förmåga,» säger giraffen.

«Öh, vad då för sorts förmåga?» frågar Alex.



**Giraffungens
föräldrar ser honom
och hans känslor.
Känner du någon som kan
se dina känslor?**

Giraffen berättar: «Vi vuxna kallar den här förmågan för **empati** eller **medkänsla**. Men den är inte så lätt att få tag på.»

«Hur fick du tag på den då?»

«Jag fick den av mina föräldrar, droppe för droppe, i form av en magisk saft. Varje morgon och kväll, och ibland när jag behövde lite extra. Saften hjälpte också till att lösa upp trådarna i magen och lugna ner larverna så att de inte blev så ivriga. När jag sen växte upp och blev vuxen hade jag fått i mig tillräckligt med saft för att känna och förstå att jag har den magiska förmågan.»

«Tror du att jag får sådan magisk saft hemma?» frågar Alex.

«Det tror jag säkert,» svarar giraffen. «Men ibland kan de vuxna få slut på saft eller så glömmar de att ge den till sina ungar. Ibland kan de också behöva lite av den själva.»

«Men var kommer larverna ifrån?» frågar Alex.

«De är också magiska. Vuxna kallar dem för **behov**. Behovslarverna kommer när vi behöver något speciellt. Då börjar de spinna trådar som kan vara korta eller långa och finns i många olika färger. Trådarna kallas **känslor**. Känslotrådarna har olika namn.»

Alex nickar försiktigt och lyssnar på giraffen.

Giraffen fortsätter: «Om du har så många som sju trådar i magen, kan sju larver ha arbetat hårt i sju dagar. Kan du hjälpa mig att lossa trådarna från varandra och ta reda på vad de heter och varifrån de kommer?»

«Jag kan försöka,» säger Alex.

«Kommer du ihåg första gången det började knyta sig i din mage?» Alex tänker. Giraffen försöker att inte störa. Han börjar sticka med den röda tråden.

«Ja! Det var i måndags.»
«Aha, vad hände i måndags?»

«Jag hämtades senare än vanligt den dagen, och det var min farbror som hämtade mig. När jag frågade var mamma och pappa var svarade han inte. När vi kom hem sa han bara att jag skulle gå till mitt rum och göra mina läxor. Mamma och pappa skulle komma snart.»

«Då fick du den röda tråden och den knöt sig i din mage.»

«Vad gör den i min mage?» frågar Alex förvånat och tittar på giraffen.

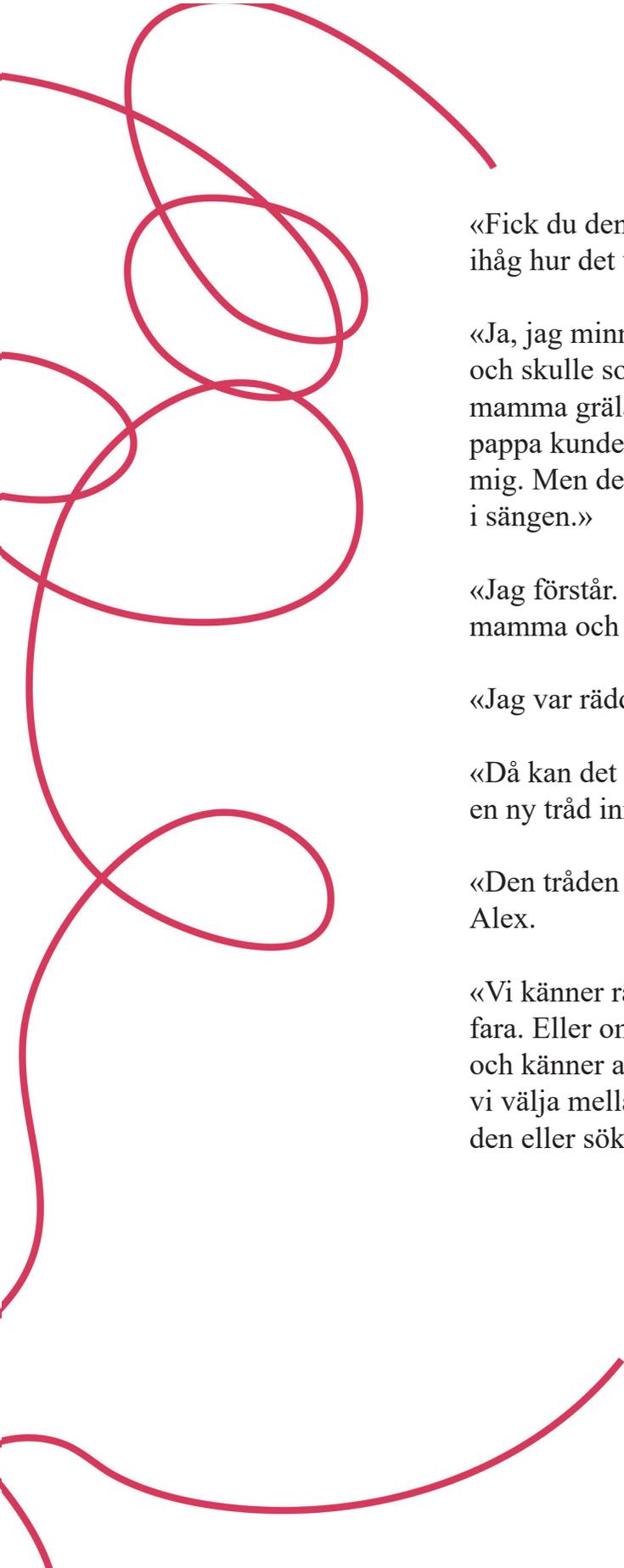
«Den heter **övertaskning**. Vi får den när det händer något vi inte förväntar oss. Det kan vara något bra eller något dåligt som överraskar oss. Då måste vi förstå vad som händer för att ändra våra förväntningar. Tänk på när vädret plötsligt förändras. Du vaknar och klär på dig badbyxor och tror att du kan fiska krabbor som du gjorde igår. Du förväntar dig att det blir soligt, men istället ser du att det regnar. Först kommer du att bli överraskad. Om du inte hittar något annat kul att göra kan du bli besviken och det knyter sig i magen.

«Jag blev nog besviken,» säger Alex.

«Det tror jag också. Vad säger du om den här tråden?»
Giraffen drar ut en orange tråd från magen.

Vad hände inuti
Alex när han
kom hem från
skolan?





«Fick du den i tisdags?» Alex nickar. «Kommer du ihåg hur det var i tisdags?»

«Ja, jag minns precis hur det var. Jag låg i min säng och skulle sova. Ute i hallen hörde jag pappa och mamma gräla. Jag gick ut till dem och frågade om pappa kunde komma till mitt rum och vara med mig. Men de sa bara att jag skulle gå och lägga mig i sängen.»

«Jag förstår. Hur kände du det när du hörde mamma och pappa gräla?»

«Jag var rädd,» svarar Alex.

«Då kan det vara så att en larv satte igång att spinna en ny tråd inne i magen. Den tråden heter **rädsla**.»

«Den tråden är nog inte bra att ha i magen,» säger Alex.

«Vi känner rädsla när vi eller någon vi älskar är i fara. Eller om vi inte vet vad som kommer att hända och känner att vi inte har någon kontroll. Då måste vi välja mellan att komma ifrån situationen, stoppa den eller söka trygghet,» förklarar giraffen.



Kommer du ihåg senast du blev besviken över något? Vad handlade det om?



«Jag ville bara att de skulle sluta gräla och att pappa skulle följa med mig till mitt rum,» berättar Alex.

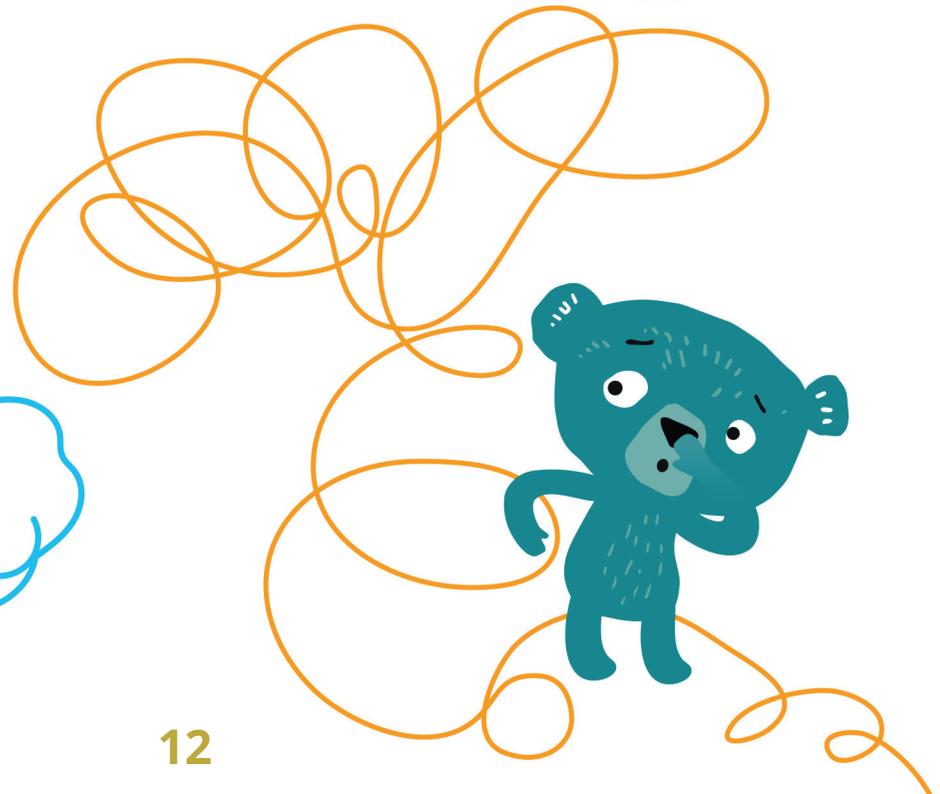
«Ibland behöver vi någon som kan skydda oss. Till exempel, när det åskar och blixtrar, då är många rädda. Det kan vara farligt att vara ute när det blixtrar. Men det hjälper om du är tillsammans med någon som du känner dig trygg med. Jag hör att det inte blev så i tisdags. Du var ensam och rädd, och det knöt sig i din mage.»

«Ja, så var det. Det var otäckt,» säger Alex.

«Hur är det då med den här?» säger giraffen och drar ut den gula tråden. «Hände det något i onsdags?»

När blir du rädd?

Hur kom det sig att Alex kände sig rädd?



«Åh ja! Det var fotbollsmatch och vi vann! Pappa hejade på mig. När matchen var slut ville jag inte åka hem. Istället köpte vi glass och åt den tillsammans. När vi kom hem ville jag visa mamma hur jag gjorde mål. Men det var inte okey att visa det inomhus, sa mamma. Sedan var jag tvungen att borsta tänderna och lägga mig. Det var svårt att somna. Jag tänkte och tänkte på det fantastiska målet jag gjorde,» säger Alex nöjt.

«Jag förstår, då var du lycklig.»

«Ja, jag var jätteglad,» säger Alex och ler.

«Larven du kände var stor och spann tråden som heter **glädje**. Vi får den i magen när vi upplever något positivt, samarbetar bra, når ett mål eller när vi gör något bra för andra. Då vill vi dela glädjen med dem som står oss nära. Vi försöker hålla fast känslan. När känslan har blivit väldigt stor blir det svårt att släppa taget, särskilt om vi har saknat känslan ett tag.»



«Men varför är det ett problem?
Varför kan vi inte vara glada hela tiden?»

«Om vi inte släpper känslan, binder den sig i magen. Till exempel när solen skiner på sommaren och vi leker på stranden och det är varmt och skönt, då är det också viktigt att hålla koll på tiden så att vi inte får solsting eller blir alltför solbrända. Vi kan inte jaga efter känslan av glädje hela tiden för då jobbar larven för hårt och gör en alltför lång tråd.»

«Aha! Nu förstår jag. Jag ville bara att mamma skulle vara glad hon också.»

«Naturligtvis ville du det Alex. Vad säger du om den här gröna tråden? Hände något speciellt i torsdags?»

«Det vill jag inte prata om.»

«Varför?»

«För att larven jag kände var dum.»

«Finns det dumma larver? Det visste jag inte. Jag vet bara att om en larv får en uppgift så får vi larvens tråd inuti oss. Försök berätta om det. Då förstår vi kanske vad som var larvens uppgift.»

«Jag ville inte gå upp i torsdags. Mamma väckte mig och jag sa att jag inte ville gå till skolan utan att jag ville sova. Men hon sa att jag måste. Egentligen ville jag bara vara hemma med henne. Men jag sa inte det. Jag hoppade upp ur sängen och sparkade till min boll så hårt jag kunde. Bollen träffade ett glas som stod på mitt skrivbord, och glaset gick sönder.»

«Hur kände du dig när du inte fick vara hemma?»

«Jag blev arg,» svarar Alex.



«Den tråd du fick av larven heter **ilska**. Du fick tråden i magen när du ville hindra att din mamma tog ifrån dig något som var viktigt för dig. Ibland behöver vi sömn eller närhet. Andra gånger kan det vara något annat: tid att leka, tröst, vänskap eller mat.»

«Men varför är den här ilskelarven så envis då? Vad vill den?»

«Ilska kan ofta uppstå när vi riskerar att förlora glädjen. Larverna som spinner dessa trådar är bra vänner. Den ena kan lugna den andra. Den andra, ilskelarven som du kallar den, kan sätta gränser och skydda larven som ger glädje. När det till exempel blåser väldigt mycket är det inte trevligt att vara ute. Men vinden kan också blåsa bort molnen och få solen att komma fram. Ibland kan det också blåsa för hårt så att något blir förstört. Ilska kan förstöra relationen med någon du älskar. Då knyter det sig i magen.»

«Ja, det stämmer, jag förstörde något. Jag tänkte inte på det då.»



Vad var det
som gjorde att
Alex blev arg?

När blev
du arg senast?
Varför?

«Det kan vara svårt att räkna ut vilka uppgifter de olika känslorna har. Det är bra om vuxna kan hjälpa till med det. Som när det blåser hårt och någon som är liten gömmer sig bakom någon som är stor. Den stora gör så att det blåser mindre på den som är liten. Vuxna kan skydda de unga när andra är arga på dem eller hjälpa dem att lugna sig och förstå sin egen ilska.»

«Jag tror att ilskelarven höll på att spinna tråden under hela dagen,» säger Alex och suckar djupt.

«Det var säkert jobbigt för dig att känna den så länge. Titta Alex, jag fick tag i två olika, men ändå lite liknande trådar, ljusblå och mörkblå. Vill du prova att sticka dem själv?»

«Jag vet inte hur man gör.»

«Jag kan visa dig. Titta, först tar du stickorna.» Giraffen visar Alex hur man sticker och frågar: «Känner du igen de här trådarna? Kommer du ihåg vad som hände efteråt, nästa dag?»

«Ja, i fredags hörde jag mamma prata med pappa. Hon sa till honom att jag sparkade bollen och nästan träffade henne i huvudet och hade sönder glaset. Pappa tittade på mig och sa: Det var dumt gjort, Alex. Då knöt sig den här ljusblå tråden i magen, tror jag.»

«Bra, Alex. Du är bra på att sticka. Vad tänkte du då?»

«Jag tänkte att jag förstörde nog mer än bara glas.... Jag är helt enkelt inte bra på något och de älskar mig inte längre.»

«Jag tror inte att det är sant, även om det kanske kändes så för dig då. Jag tror att larven du kände spann tråden som heter **skam**, för den dyker upp i just sådana fall. Skamtråden får oss att skämmas och tro att vi inte är värda att tyckas om. Kan det vara så?» frågar giraffen.

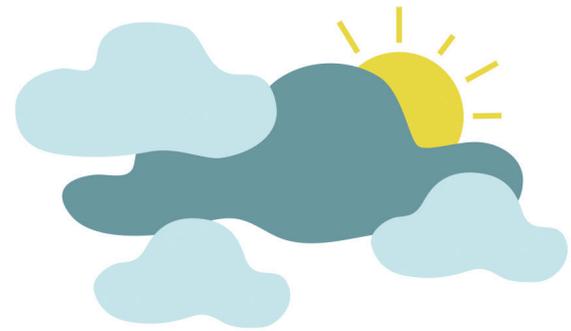
«Ja, jag kände att de inte tyckte om mig längre.»

«Titta på himlen. Ser du hur många olika moln som finns där uppe? Gillar du dem?»

«Ibland är de lika gulliga som får, men ibland kan de se läskiga eller fula ut som nu,» säger Alex.

«Ja, vi gillar inte molnen när de blir mörka och tunga. Hur är det med den andra tråden, den mörkblå? Det verkar som om de hör ihop.»

Hur hade Alex det på fredagen?



Hur känns det när någon tycker om dig?



«Jag fick den precis innan jag sa förlåt till mamma.»

«Jaså, så bra att du sa förlåt! Kan du gissa vad den tråden heter?»

«Ja, jag vet! Den heter **skuld**.»

«Rätt,» säger giraffen och ler mjukt mot Alex.

«Vi får den känslan när vi behöver rätta till något som blivit fel. Både skam och skuld hjälper till att skapa harmoni och balans mellan människor. Precis som moln, som skapar vattenbalans i naturen.»

«Ja, det ville jag ha! Harmoni, att allt skulle bli lugnt och fint och bra igen. Pappa och mamma sa bara att det var bra att jag sa förlåt. Men jag ville höra något annat,» säger Alex sorgset.

«Vad ville du höra?»

«Att de fortfarande tycker om mig, men det sa de inte. Mamma åkte bort den helgen och besökte mormor. Pappa arbetade nästan hela helgen. Jag var tvungen att vara med min farbror och faster. Det var väldigt, väldigt...»
Det kommer små tårar i Alex ögon.

«Väldigt vad, Alex?» frågar giraffen när Alex tar tag i den lila tråden och fortsätter sticka.



**Varför blev
Alex ledsen?**

**Hur vill du bli
tröstad när du
är ledsen?**

«Det var väldigt ledsamt!» säger Alex lättad, efter att ha berättat.
«Jag var ledsen hela helgen.»

«Jag förstår. **Sorg** är en tråd som är svår att känna i magen. Titta Alex! Molnen är väldigt tunga och mörka. Jag tror det kommer att börja regna snart. Molnen kommer att gråta, precis som du. Det gör dem lättare. Det hjälper att gråta ibland.»

«Men nu vill jag bara bli färdig med det här,» säger Alex, torkar bort tårarna och börjar sticka snabbare.

«När det regnar är det viktigt att ta hand om sig själv. Använda regnkläder och gummistövlar. Ibland har vi inte det. Men det finns alltid en lösning. Titta här! Jag har ett paraply i min väska. Vi kan sitta här lite till utan att bli blöta.»

«Tack,» säger Alex och tittar tacksamt på giraffen. De sitter stilla en stund medan Alex stickar.

«Jag ser att du är klar, Alex. Vilken fin halsduk vi har stickat!
Hur känns det nu?»

Alex tycker om
våfflor och varm kakao.
Vad tycker du om
att äta och dricka?





«Det känns bra! Men jag fryser lite och det känns tomt i magen,» säger Alex förvånad.

«Låt mig se,» säger giraffen och tar fram sitt super-duper-mega-magiska förstoringsglas.

«Ja Alex, titta, larverna har gjort kokonger och somnat. Det är viktigt att du håller dig själv och din mage varm.» Giraffen virar halsduken runt Alex hals.

«Vill du dricka varm kakao och äta våfflor på mitt kontor? Jag har riktigt goda våfflor med mig till lunch idag.»

«Ja, det vill jag gärna,» säger Alex och ler.

De går in på kontoret. Giraffen gör varm kakao med en droppe av den magiska saften i. De sitter tysta medan de dricker kakao och äter våfflor. Alex känner att det är trevligt att titta på regnet ute, när de sitter inne i värmen. Allt har blivit lugnt.

«Ser du Alex? Ser du att det är en regnbåge över hela himlen?»

«Ja! Den är så fin, precis som min halsduk,» säger Alex glatt. «Det är något som kittlar i magen nu. Kan du titta vad det är?»

Giraffen tittar på Alex mage med sina glasögon. «Åh! Alex, vet du vad jag ser? Du har fjärilar i magen!»

«Det känns konstigt. Nej förresten, det känns spännande! Jag har fått lust att leka igen!»

«Den känslan kallas **lycka** Alex. Du är lättad och glad och känner lust att hitta på saker igen. Jag är så glad att du mår bra nu. Du ska naturligtvis springa ut. Dina vänner saknar dig säkert men innan du springer ut vill jag fråga dig något,» säger giraffen.

«Ja, fråga bara!»

«Kan jag skicka ett paket hem till dig med några magiska saker? Som du ser så har jag ett par magiska glasögon och lite saft kvar.»

«Javisst!» ropar Alex och skyndar sig ut för att leka med de andra.



Vad gjorde att Alex fick lust att leka igen?

Vad tycker du om att göra i skolan eller tillsammans med dina vänner?

**Alex myser
med sina föräldrar.
Vad tycker du om att
göra med din familj?**



Känslor är som väder, de finns alltid.

Alla människor, stora som små, har känslor.
Känslor är lika naturliga som regn, solsken eller vind.

Liksom vädret förändras så förändras våra känslor beroende på behov och situation. Ibland är vi glada, ibland ledsna eller arga.

Ibland kan vi känna känslor i olika delar av kroppen.
Vi kan känna känslor i magen, i bröstet eller i huvudet.

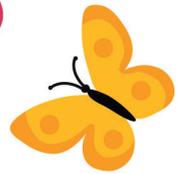
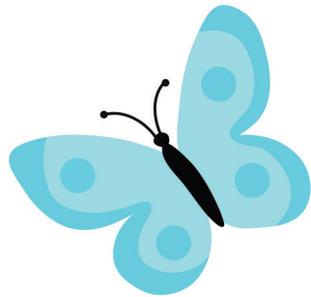
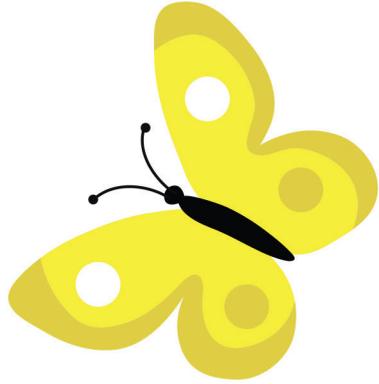
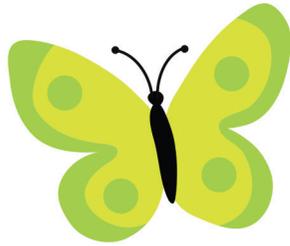
Ibland känner vi att vi är så lätta och glada att vi nästan kan flyga, vi klarar av allt och är lyckliga. Ibland känner vi oss tunga, det är svårt att leka, lära sig något eller röra sig. Vi kan nästan känna att det gör ont i magen, att vi är tunga i huvudet eller har svårt att andas.

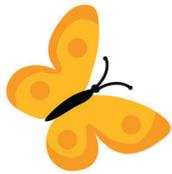
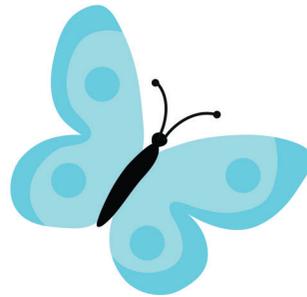
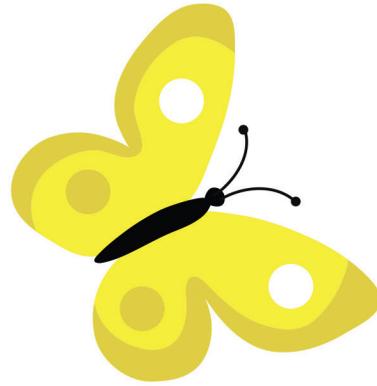
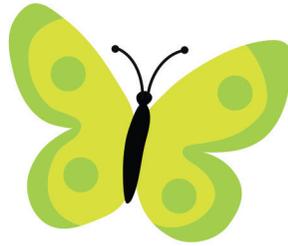
När vi har det svårt är det en bra idé att prata med någon. När vi delar känslor med någon, precis som Alex delade sina känslor med giraffen, kan det hjälpa och vi blir lättade eftersom vi inte längre är ensamma med att bära det tunga och jobbiga.

Vissa vuxna vet mycket om den känsliga kroppen och kan berätta för barn om vad som händer med tankar och känslor. Då kan du lära dig vad som är bäst för dig. Ibland behöver också vuxna någon som kan hjälpa dem att förstå och hantera sina känslor.

Vissa barn delar tankar och känslor med sina föräldrar och mor- eller farföräldrar. Andra pratar med en granne eller en lärare.

Har du någon du kan dela dina tankar och känslor med?







Alex är en björn som känner en stor klump i magen. Då vill han inte leka med någon. En vuxen giraff ser Alex och får en magkänsla, en aning om att något inte stämmer. Han bestämmer sig för att göra något åt det.

Den här boken är skriven för att inspirera både barn och vuxna att göra en resa tillsammans genom de känslor vi bär inom oss. Barn saknar ibland de ord som vi vuxna använder för att beskriva våra känslor. De använder istället ett symboliskt språk som tar sig uttryck som "en klump i magen".

Barn kan även prata om knutar i magen, tomt i magen, att det kittlar i magen eller känns som fjärilar i magen... Vuxna behöver inte vara magiker som giraffen i boken för att hjälpa barn att lösa gåtan om vad som verkligen händer inuti magen.

Vill du vara med på en resa tillsammans med Alex och en trygg vuxen som hjälper honom att lära känna sina känslor?

Fjärilar i magen är skriven av **Svetlana Dudaitiene** som är psykolog med specialisering inom psykoanalytisk psykoterapi. Anknypningspsykologi är hennes största professionella intresse. Hon har också erfarenhet av att arbeta med barn som lever i utsatta omsorgssituationer. Författaren arbetar på Blå Kors Norge, bland annat som ledare för den norska kampanjen «Barn i sårbara livssituationer».

I Finland används denna bok för att förverkliga PEPP rusmedelsförebyggande inom småbarnspedagogiken. PEPP modellen ägs av **Nykterhetsförbundet hälsa och trafik**.



PEPP



Nykterhetsförbundet
Hälsa och Trafik

Rusmedelsförebyggande
i Svenskfinland