

Känslor

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: **www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek**

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

Umo.se

Står bakom sidan: Sveriges ungdomsmottagningar, Sveriges alla regioner

Målgrupp: unga mellan 13 och 25 år

Under fliken ”Må bra” finns det kapitel som handlar om känslor. Hit kan du också vända dig för att komma i kontakt med någon att prata med och få stöd.

Bris.se

Står bakom sidan: barnrättsorganisationen Barns Rätt i Samhället

Målgrupp: barn och unga

En sida som barn och unga kan vända sig till när de har frågor eller behöver prata med någon. Det går att kontakta BRIS dygnet runt via chatt, sms, ringa eller mejla. Man kan vara anonym om man vill och det kostar inget.

Friends.se

Står bakom sidan: Stiftelsen Friends

Målgrupp: barn och unga

Friends finns för dig som behöver råd och stöd kring frågor som rör utsatthet, mobbing, ensamhet med mera. Går att ringa, chatta eller skicka mejl. Finns även en stor kunskapsbank på hemsidan för den som vill läsa mer och ta del av andras berättelser och frågor.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

99 livsknep : För dig som mår bra, dåligt och mitt emellan av Hanna Thermaenius (2024)

En handbok för barn i mellanstadiet, utgiven av Rädda barnen.

Allt om känslor av Felicity Brooks (2022)

Här utforskas och beskrivs flera olika sorters känslor och olika situationer som barn kan hamna i, till exempel att ett syskon retas, att en kompis gör något snällt eller att man inte får spela tv-spel för sina föräldrar. Barnen uppmuntras att vara delaktiga under läsningen genom att fundera på hur de själva skulle reagera och känna i olika situationer. Boken tar också upp hur man kan hantera olika typer av känslor, både välkomna och inte lika välkomna. Alla känslor är tillåtna, det är vad vi gör med dem som är det viktiga.

Allt om jobbiga känslor: oro och rädslor av Felicity Brooks (2022)

I boken förklaras vad oro och rädslor är för något, var de kommer ifrån, hur de känns i kroppen och varför vi blir oroliga och rädda. Här ges tips på vad man kan göra om man känner sig orolig.

Allt som händer inuti: om tankar och känslor från A till Ö av Reyhaneh Ahangaran (2024).

Syftet med boken är dels att barn ska kunna få svar på frågor om sina känslor, dels vara en hjälp för föräldrar som vill prata om känslor och psykisk hälsa med sitt barn; ett stöd i vardagen.

Boken peppar och ger enkla ’nycklar’ till vad man kan göra själv när något svårt eller när det är dags att våga be om hjälp. Boken är faktagranskad av en barn- och ungdomspsykiater.

Boken för dig som är tjej av Nina Brochmann och Ellen Stokken Dahl (2020)

En faktabok om att vara i puberteten som tjej; om kroppen, men också om känslor och normer och samhället.

Boken för dig som är kille av Nina Brochmann och Ellen Stokken Dahl (2022)

En faktabok om att vara i puberteten som kille; om kroppen, men också om känslor och normer och samhället.

Boken om oro av Reyhaneh Ahangaran (2024)

Boken ger konkreta exempel på och råd om olika typer av oro och syftet är att visa att det inte är konstigt att känna oro och att man alltid ska berätta om sin oro för någon. Boken hjälper till att hitta knep och strategier tillsammans. Språket, tonen och bilderna är anpassade så att barn kan läsa själva (från ungefär 7 år), men allra bäst blir det när barn och vuxen läser boken tillsammans. Författaren är barnpsykolog.

Depphjärnan för unga av Anders Hansen och Mats Wänblad (2022)

Boken förklarar hur våra känslor uppkommer och varför de finns. Det kan ge både tröst och styrka att inse att det inte behöver vara något fel på oss bara för att vi mår dåligt – ibland kan det till och med vara en smart lösning.

Fakta om ångest av Frida Bejder Klausen (2022)

En lättläst faktabok om ångest, hur känns det och vad kan man göra åt det.

Fri från ångest av Amy Birch (2024)

Den här boken går igenom vad ångest är och erbjuder övningar och utrymme för självreflektion. Den är tänkt att vara ett stöd och ge hjälp för att tackla orostankar och ångest.

Kom vi gör om det av Anna Carlsson, Linda Jensen, Annelie Strömberg, Linda Warvelin (2017)

Denna bok riktar sig till alla familjer där man ibland bråkar med varandra. Boken väcker tankar runt hur det som händer i en familj kan kännas för alla och hur man sedan tillsammans kan hitta fram till hur det blir lättare att göra rätt. Bokens fyra författare praktiserar själva det de lär och vill med denna bok ge chansen till fler familjer att upptäcka nya strategier i vardagen.

Känsloboken: för dig som går på lågstadiet av Reyhaneh Ahangaran (2020)

Reyhaneh Ahangaran, barnpsykolog, har skrivit en bok för barn mellan ungefär 6 och 9 år tillsammans med illustratören Annika Lundholm Moberg. Det är en guide för små barn om stora känslor.

Livet – en handbok av Farzad Farzaneh (2016)

En guide för barn med viktiga saker som man kan komma att stöta på under livet, skriven av barn-TV-programledaren Farzaneh.

Fråga Jenny: om kroppen, själen och allt runtomkring av Jenny Jägerfeld (2019)

I den här boken har psykologen Jenny Jägerfeld samlat frågor hon fått av barn och hennes svar på dem.

Jag och alla andra av Liv Svirsky (2024)

Vi får följa Mary som börjar högstadiet där hon möter nya knepiga situationer, bland annat får hon hantera känslor av skam och avundsjuke.

Känsloböckerna Glad, Rädd, Skam och Arg av Liv Svirsky (2021 – 2023)

Författaren Liv Svirsky är psykolog och guidar, i den här bokserien om olika känslor, läsaren genom både jobbiga och härliga känslor. I varje bok följer vi ett barn genom vardagens känslosamma situationer.

Mina känslor och jag av Liv Svirsky (2021)

En lättläst bok om känslor för unga. Alla människor känner känslor och det finns många olika känslor man kan känna. I boken får vi följa Mary, som under olika händelser upplever några av våra vanligaste känslor – glädje, rädsla, sorg, ilska, skam och kärlek. Här finns även konkreta tips för hur man själv kan hantera stora känslor. Liv Svirsky är legitimerad psykolog och psykoterapeut och har länge arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri

Nya boken om kropp & knopp av Kamratposten (2025)

Boken samlar och besvarar frågor som läsare av kamratposten har skickat in, berör allt som har med kroppen, känslor och puberteten att göra.

ORKA. Självkänsla för tonåringar av Christina Stielli (2024)

Boken handlar om mycket som händer inom människor under tonåren och ger tips på hur man kan tänka för att må bättre och känna sig stolt över sig själv. I boken finns interaktiva delar; övningar att göra helt själv när man vill.

Prata känslor med barn av Reyhaneh Ahangaran (2023)

I boken finns tips på vad man själv kan göra som en viktig vuxen för ett barn som på något sätt har det tufft hemma, med kompisar eller i skolan; hur man kan prata om känslor som nedstämdhet, oro, ångest och ilska, och om andra svåra saker som har hänt barnet. Därtill får man veta vilka aktörer i samhället som kan hjälpa till med vad om man behöver mer hjälp. Allt innehåll bygger på välkänd forskning och beprövad erfarenhet inom barnpsykologi och boken riktar sig till dem som har egna barn i åldern 5–12 år, eller som tar hand om andras barn och som är en viktig vuxen för något barn.

Ska det kännas så här? och andra svåra frågor av Reyhaneh Ahangaran (2021)

Genom att försöka sätta ord på känslor kan man bli av med den gnagande oron som sitter i kroppen. Språket är anpassat för barn som vill läsa själva, men boken passar bra att läsa högt tillsammans.

Stopp min kropp av Henrik Backberg och Hanna Thermaenius (2020)

En bok om integritet och samtycke för barn. Boken riktar sig till barn i lågstadieåldern och består av fem teman. Ett av dessa är ”Jobbiga och lätta känslor”. Thermaenius är barnpsykolog på Rädda Barnen.

Vad är oro? Ge ditt barn verktyg att hantera oro och jobbiga känslor av Poppy P’Neill (2022)

Det här är en fylla-i-bok för barn mellan sju och elva år. För att få ut bästa möjliga av boken bör barnet arbeta i den tillsammans med en förälder eller vuxen.

Viktigast av allt: om kroppen, känslor och sex av Nathalie Simonsson (2018)

En bok riktad till tonåringar: om vänskap och respekt, jämställdhet och förälskelse. Den handlar om att bli bättre på att förstå sina egna känslor och andras gränser. Boken ges ut i samarbete med RFSU.

Värsta bästa livet av Maria Dufva och Magnus Loftsson (2024)

En bok för dig i mellanstadiet. Finns ett kapitel om att hantera känslor, innehåller övningar som du kan göra.

Värsta bästa tonåren av Maria Dufva och Frida Garell (2022)

Boken tar upp jobbiga ämnen och svarar på frågor som rör tonåringens kropp och själ. En guide för unga och vuxna som ska bygga upp tryggare själv- och kroppskänsla och bättre psykisk hälsa.

Ångest för alla av Sandra Ringarp (2022) Psykologen Sandra Ringarp har skrivit en bok om ångest som riktar sig till ungdomar och unga vuxna. Vad är egentligen ångest? Vad kan du göra för att hantera den?

Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

Bilderböcker

ARG av Lotta Olsson och Emma Adbåge (2023)

Hur kan man bli så arg när man nyss var så glad?

Att trösta ett monster av Jesper Cederstrand och Clara Dackenberg (2023)

Att trösta ett monster är en berättelse om att ta emot någon annans sorg. Det är en berättelse om en liten människa som försöker, och tror sig misslyckas, men så visar det sig att den stora trösten är någon som stannar kvar även när tårarna aldrig verkar ta slut.

Berit vill inte av Annica Hedin och Per Gustafsson (2021)

En berättelse som handlar om starka känslor och om att få leka ifred.

Berits cykel av Annica Hedin och Per Gustafsson (2024)

Boken belyser att det inte är lätt när alla andra kan något man själv inte kan och man hamnar lite utanför.

Bestarna av Jenny Dahlberg (2025)

Om känslan av att vara rädd. Boken handlar om ett barn som är rädd för hundar, formulerat i en mycket fin och också rolig berättelse.

Det sista killregnet av Emma Karinsdotter och Bjarke Stenbæk Kristensen (2025)

En bilderbok om att våga visa vad man känner.

Det är okej, Lilla padda av Soyung Lee (2025)

Röda paddan och Vita paddan är bästa vänner, och de är väldigt olika. En bok om vänskap, ilska, svartsjuka och andra känslor.

Dumma teckning av Johanna Thydell och Emma Adbåge (2017)

En berättelse om att vara ett yngre syskon som vill vara stort och duktigt, om ilskan när det inte blir som man tänkt sig – och om glädjen när man lyckas!

Där norrskenet dansar av Jenny Sjödin (2017)

En berättelse om sorg och saknad.

Egon oroar sig av Annelie Strömberg (2021)

Egons tvång bestämmer ibland att Egon måste göra saker. Som att harkla sig och peta på skyltar. Om han inte gör det känns det jobbigt i kroppen. En bok om tvångstankar och tvångshandlingar, som kan vara både saker man gör eller saker man tänker.

Ellis blir mörkrädd av Siri Reuterstrand (2008)

Ellis skall sova borta för första gången. Det är hos morfar, så det är som hemma ändå. Mitt i natten vaknar han av underliga ljud. Från 3 år.

En egen flock av Maria Nilsson Thore (2020)

En bok om känslor och vänskapsfunderingar som: Hur mycket måste man anpassa sig för att accepteras och uppskattas av andra? Vad är en flock? Och måste man verkligen vara lika varandra för att vara vänner?

En stjärna vid namn Ajax av Ulf Stark och Stina Wirsén (2007)

En berättelse om vänskap, sorg, saknad och hopp.

Ett håll av Yael Frankel (2022)

En bilderbok för alla åldrar om att sakna någon som försvunnit. Med få, enkla ord och uttrycksfulla illustrationer gestaltas detta ämne så att alla ska kunna förstå de känslor som hålet representerar.

Frekes fot av Pija Lindenbaum (2023)

En berättelse om Freke, vars ena sko och fot försvinner. Boken berättar om hur det kan vara att längta efter något, förlora det och sedan vandra vidare i livet ändå.

GLAD av Lotta Olsson och Emma Adbåge (2021)

Glad utspelar sig i lekparken och skildrar lyckan i att gunga, leka och att vara tillsammans. Det är den andra boken i Lotta Olssons och Emma Adbåges känsliserie – om starka känslor för små barn.

Glädje på olika sätt av Linda Palm (2020)

Glädje är de tankar och känslor som kommer när vi är lyckliga och mår bra. Ofta förknippar vi glädje med att vi skrattar och har roligt men det kan också innebära att vi tänker glada tankar eller att det känns bra i hjärtat när vi träffar dem vi tycker om.

Grodan och kärleken av Max Velthuijs (2018)

En berättelse om kärlekens vända och väldiga känslokast.

Grodan och stjärnfallet av Max Velthuijs (2019)

Grodans vänner ser ett stjärnfall. Grodan tittar åt ett annat håll och missar stjärnfallet. Han går hem och känner sig ledsen. Om känslor och vänskap.

Grodan är rädd av Max Velthuijs (1994)

En bok om Grodan, Ankan, Haren och Grisen. Alla kan vara rädda ibland.

Hur känns det, grodan? av Max Velthuijs (2022)

En bok som vill inspirerar till roliga och viktiga samtal om känslor med barn på förskolan.

Hur mår Dim? Av Maria Nilsson Thore (2023)

En bok om att behöva ro för sina tankar – och vikten av att sedan få dela dem med någon.

Jag väntar på Bodil av Annica Hedin och Hanna Klinthage (2025)

Det här är en berättelse om vänskap och känslor, om att hitta det som gör en glad – alldeles på egen hand.

James blir rädd av Magdalena Aluan (2025)

Bilderbok om hunden James, som blir väldigt rädd när han tappar bort sin favoritperson. Med hjälp av vänner och enkla tekniker lär han sig att hantera och övervinna sina rädslor.

Kanel och Kanin upptäcker känslorna av Ulf Stark och Charlotte Ramel (2024)

Lycka, ilska, smärta – vad många känslor det finns!

Klumpen i magen av Caroline Johansson (2025)

Boken bjuder in både barn och vuxna till reflektion kring känslor, förståelse och empati. I slutet av boken finns frågor för att hjälpa barn och vuxna att prata om sina egna "klumpar" – och om hur vi kan stötta varandra.

Känslornas pekbok av Hanna Albrektson (2016)

Det finns många olika sorters känslor. I den här pekboken ryms både skratt och gråt.

LEDSEN av Lotta Olsson och Emma Adbåge (2020)

Känslor! Alla kan vi känna igen oss och alla vet vi - stora som små - hur en liten incident kan bli till stor dramatik. LEDSEN utspelar sig på en förskola. Ett av barnen upptäcker hur en av kompisarna tar hennes älskade gosdjur.

Mamma Mu blir ledsen av Jujja Wieslander och Sven Nordqvist (2024)

Både Mamma Mu och Kråkan blir ledsna, av olika anledningar. En berättelse om vänskap och försoning.

Nej! av Stina Wirsén (2017)

En pekbok om starka känslor och situationer barn emellan.

Olle kan inte vara glad av Annelie Strömberg (2022)

Boken berör hur det kan kännas med ångest och hur det kan vara möjligt att hantera den.

Vesta-Linnéas svartaste tanke av Tove Appelgren

Vesta-Linnea sitter på en sten vid stranden och tycker synd om sig själv. Det är en dag när allt blir fel. En bilderbok som inte väjer för mörka känslor och ilska, men allvaret blandas med humor. Från 4 år.

Vad som än händer av Debi Gliori (2017)

Liten är arg och undrar om mamma tycker om honom ändå. Frågan upprepas i olika variationer och svaret blir detsamma. Texten är kort och rimmad. Boken ger underlag för samtal om känslor. Från 3 år.

Varför är brorsan rädd? av Kristina Murray Brodin (2019)

En bok som undersöker rädslor.

Varför bråkar syrran? av Kristina Murray Brodin (2019)

Alvdis och Hamsa undrar varför syrran bråkar. En bok om starka känslor.

Varför är stora apan så arg? av Eva Petré (2016)

Boken handlar om vänskap, att hantera ilska och att kunna kommunicera även när känslorna tar över.

Vem bits? av Stina Wirsén (2024)

Det kommer en ny pedagog till förskolan. Det framkallar olika känslor hos Koala.

Vem vågar? av Stina Wirsén (2020)

Lilla Hund följer med sin kompis familj på utflykt.

Vem är arg? av Stina Wirsén (2018)

En bok om stora känslor; om hur arg och ledsen man kan bli när man ska leka tillsammans och om hur roligt man kan ha.

Vem bestämmer? av Stina Wirsén (2018)

Lilla nallen tycker en sak och stora tycker en annan. Det är ett givande och tagande från båda och på något sätt så reder de ut allt, trots bråk och många tårar.

Vem vill inte? av Stina Wirsén (2025)

En berättelse om förändringar, minnen och vad som kan göra en plats till ett hem.

Kapitelböcker

Att vara jag av Anna Höglund (2015)

En personlig bok om jämställdhet i vardagen, ur en 13-årig flickas perspektiv, gestaltad med hjälp av text, måleri, collage och tecknade serier. För ungdom.

Brorsans kompis Robban av Joanna Hellgren och Maja Hjertzell (2024)

En fin bok om två bröder och vänskap. Jim är åtta år och funderar mycket över vänskap. Hur gör man när ens kompis alltid vill bestämma? Är det bättre att sluta leka med den då, eller finns det andra sätt? Och varför ser mamma och pappa så bekymrade ut när de pratar om brorsans kompis Robban?

Förlåt för hålet av Hanna Landahl (2019)

Tioåriga Aston bor med sin morfar, eftersom hans mamma reser runt i världen och skriver artiklar. Han saknar sin mamma och vet inte riktigt vad han ska göra med allt han känner.

Here i am, i am me : An illustrated guide to mental health av Cara Bean (2024)

En serieroman på engelska, riktad till ungdomar och uppåt. Vart och ett av de 9 kapitlen utforskar en aspekt av mental hälsa, från hjärnan och sinnet till känslor. Boken skildrar vad som verkligen händer i läsarens huvud på ett lättillgängligt sätt.

Jag är bara ett jävla äckel av Henrik Ståhl och Titti Persson (2024)

En verklig historia, vi får följa med Henrik genom högstadiets korridorer på en resa av rädsla, utanförskap och längtan.

Leo och klumpen i magen av Christina Lindström (2015)

Leo vet varför han är ledsen. Kanske. Men han vill inte berätta. En bok om hur det känns när man gjort något som är fel och varför det är viktigt att säga förlåt.

Mitt lyckliga liv av Rose Lagercrantz och Eva Eriksson.

Den första boken i serien om Dunne. Böckerna rymmer mycket: sorg, glädje, ilska, orättvisa. Biblioteket har även *Sist jag var som lyckligast*, som ingår i serien. Passar bra för barn i lågstadiet.

Monstret i natten (bok 1 av 3) av Mats Strandberg och Sofia Falkenheim.

En serie i tre delar. Känslor av utanförskap, vänskap. Ungefär för barn lågstadiet.

Sjuk i hela huvudet av Mia Öström (2024) Ungdomsbok som handlar om Alva, vars mamma är inlagd på behandlingshem. För att hantera sin oro startar Alva ett modighetsprojekt.

Stellan och vargväskan av Helena Hedlund (2024)

Stellan vet många saker. Men ibland blir det fel, och då blir han arg. Som tur är finns vargväskan på vinden. I den får man skrika hur högt man vill, men man måste skynda sig att stänga den så att ilskan inte släpps ut igen.

Är det ledigt här av Camilla Gunnarsson (2019)

När klassen pratar om trivselregler låter allt så enkelt. John vet exakt hur han ska göra för att vara en bra kompis och klasskamrat. I verkligheten är det svårare.

Lyssna

Under kategorin *Småsagor* på *Utbildningsradions* webbsida finns flertalet inlästa böcker med tema runt olika känslor.

[Småsagor](#) | [UR Play](#)

Varför är Stora Apan så arg?

[Småsagor: Varför är Stora Apan så arg?](#) | [UR Play](#)