

MIN PAPPA SUPERHJÄLTEN

Emil Arnell



Illustrationer av Johanna Arnell

Det är svårt att prata om svåra saker. Det tyckte min pappa också. Han kunde många saker, men ville inte prata om vad han kände.

Och vi hann inte prata om de svåra sakerna innan han dog. Därför skrev jag den här boken. Så att du, din mamma och pappa, din farmor och din kompis kan prata om vad ni känner – på insidan.

Emil



Hej! Hur mår du?

Jag heter Helmer. Vad roligt att just du vill läsa min bok.

Jag brukar ha jättekul. Det brukar säkert du också. Och du har säkert också varit ledsen någon gång. Har du tänkt på att vi människor är både lika och olika varandra? Vi blir glada över olika saker. Ibland kan vi bli så glada att vi gråter. Till exempel när du får en present du längtat efter länge.

I den här boken vill jag berätta för dig att vi kan vara ledsna både på utsidan och på insidan.

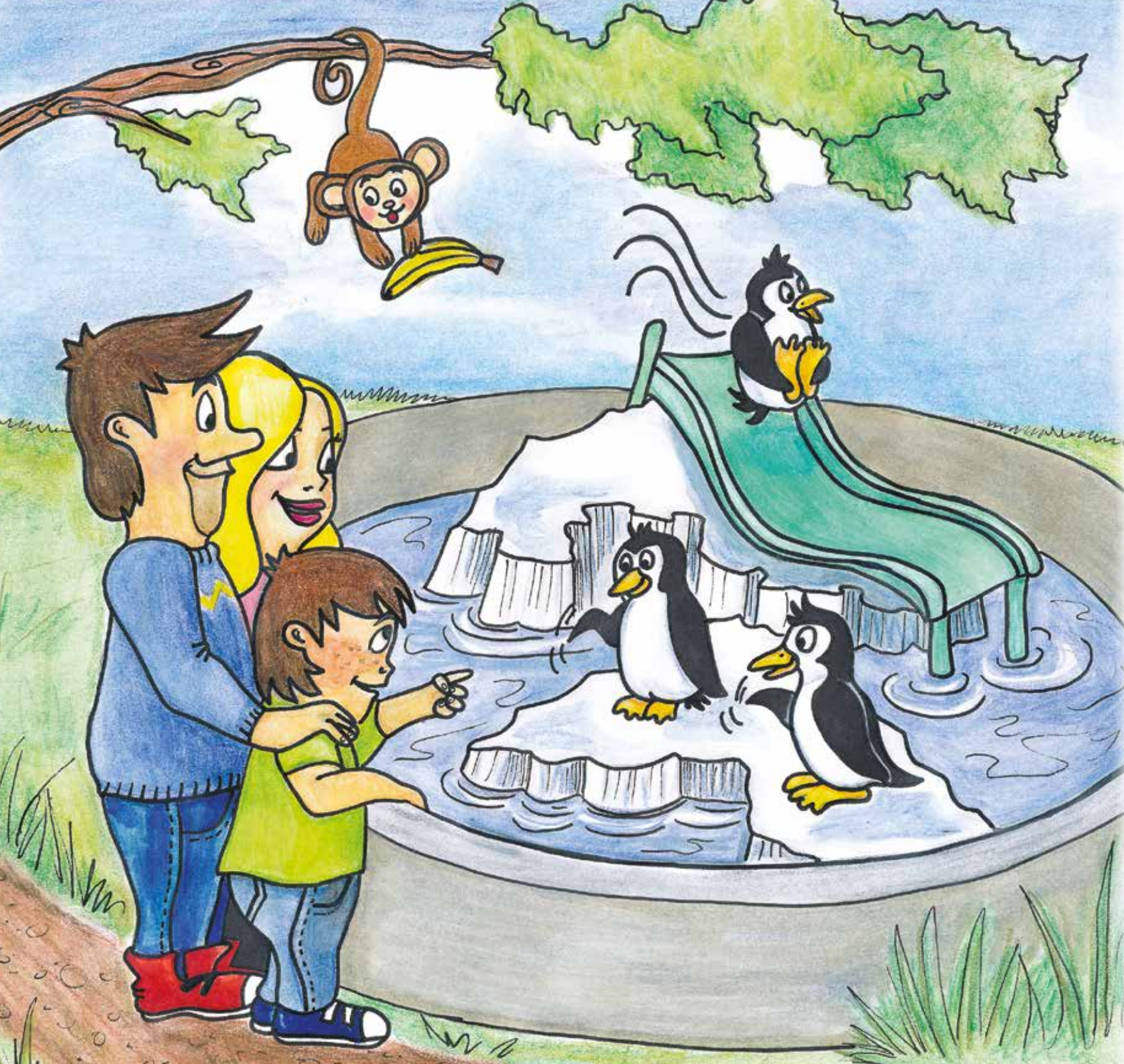


När du är ledsen kan det vara skönt att gråta, men det är det inte alla som gör.

Det är svårt att förklara, men det är som om du och en kompis skulle krocka och ramla med cyklarna. Ni kanske får precis lika ont, men bara en av er börjar gråta. Det är svårt att se på utsidan hur ledsen någon är, eller hur ont de har på insidan. Därför är det bra att fråga varandra.

Det är viktigt att våga fråga. Och det spelar ingen roll om du är stor eller liten.





Ibland är du ledsen av en anledning, som när vår kanin dog. Vi var jätteledsna i flera dagar. Sen åkte vi på utflykt till en djurpark och då blev vi glada igen.

Just nu är min pappa ledsen utan att något speciellt har hänt. Det låter kanske konstigt, men ibland kan kroppen känna på samma sätt som när vår kanin dog utan att vi vet varför. Det bara blir så. Som när du vaknar med feber eller ont i huvudet. Det bara kommer, utan förvarning. Om det inte går över måste du gå till doktorn för att bli frisk igen. Precis på samma sätt är det när du inte mår bra på insidan.

Ibland kan du prata med en doktor och ibland kan du prata med en kompis, mamma eller pappa. Då känns det oftast bättre igen.

Min pappa har inte pratat med någon om att han inte mår bra på insidan. Då är det svårt att veta att han är ledsen.



Hej! Jag heter Helmer och jag har en pappa som älskar pannkakor och att busa med mig. Han är min superhjärte! Trots att pappa är världens roligaste, blir han ibland ledsen på insidan. Det är svårt att förklara varför, men ibland blir människor det, fastän det kanske inte syns på utsidan.

I den här boken får du läsa om när jag lärde mig hur viktigt det är att fråga människor hur de mår.



"Berättelsen om Helmer och hans pappa ger en bra ingång till att prata om känslor med barn och visa dem att det inte alltid syns att man är ledsen eller mår dåligt."

Pedagoger på Södra Råtorps förskola

"Denna bok visar barn att vuxna kan må dåligt i själen ibland. Och att vi behöver prata med varandra när vi mår dåligt."

Britta Asplund, samtalsterapeut och lärare

ISBN 978-91-88489-19-7



9 789188 489197 >

fantasi & FAKTA