

Handledning: Arbeta med en bok om känslor i barngrupp

Att prata om känslor med barn är viktigt för att utveckla deras emotionella intelligens, empati och förmåga att sätta ord på sina upplevelser. Genom att använda en bilderbok om känslor kan pedagogen på ett enkelt och naturligt sätt introducera samtal om känslor i vardagen.

Så här kan du arbeta med boken – steg för steg:

1. Läs en sida om dagen

Välj en bok som behandlar olika känslor – det kan vara både människor eller djur som uttrycker känslor i text och bild. Läs en sida eller ett uppslag varje dag tillsammans med barnen.

- **Tips:** Läs samma sida två gånger – första gången bara för att lyssna och titta, andra gången för att stanna upp och samtala.

2. Titta tillsammans på illustrationerna

Efter att du har läst, visa upp bilden tydligt för barnen.

- Fråga:
 - *Vad ser ni på bilden?*
 - *Hur tror ni att personen/djuret på bilden känner sig?*
 - *Vad är det som får er att tro det?* (ansiktsuttryck, kroppsspråk, färger, miljö)

Detta tränar barnen i att läsa av känslor och att tolka visuella ledtrådar.

3. Fundera tillsammans: Varför känner de så?

Hjälp barnen att börja tänka i orsak och verkan.

- Fråga:
 - *Varför tror ni att personen känner så?*
 - *Vad har hänt före eller under tiden som gör att de är glada/arga/ledsna/etc?*

Det här öppnar upp för reflektion och förståelse för hur känslor uppstår.

4. Knyt an till barnens egna erfarenheter

Avsluta samtalet med att relatera till barnens egna liv.

- Fråga:
 - *Har ni känt så någon gång?*

- *Vad hände då?*
- *Vad gjorde ni för att må bättre – eller för att fira om det var en glad känsla?*

Detta steg skapar igenkänning och stärker barnens självkännetdom.

Syftet med metoden

- Stärka barnens emotionella språk
- Utveckla empati
- Skapa trygghet i att prata om känslor
- Lära sig att sätta ord på inre upplevelser