

Vägledning och övningar

För att barn ska kunna lära sig att hantera sina känslor behöver de först förstå vad de känner – och varför.

Ett bra sätt att stödja denna förståelse är att visa barnet en bild på en person och fråga: *”Hur tror du att den här personen känner sig?”* För att fördjupa samtalet kan du uppmuntra barnet att berätta om en gång då det själv känt likadant.

Att spela känslobingo är också ett lekfullt och effektivt sätt att lära sig om känslor. Spelet går ut på att samtala om olika känslotillstånd. Högst upp på varje kort står det ”Jag känner”. Lägg ut korten i ett rutnät med 5 kolumner och 3 rader. Varje ruta innehåller en bild som illustrerar en känsla. Förbered en extra uppsättning kort med samma känslor för att dra ifrån. Ha roligt tillsammans!

För att barn ska utveckla känslomässig trygghet är det viktigt att de får hjälp att både förstå och reglera sina känslor.

En hjälpsam metod är att lära barnet enkla andningstekniker. Be barnet sitta eller ligga bekvämt och lägga ena handen på bröstet. Instruera det att andas in djupt och känna hur handen följer med när bröstkorgen höjer sig. Håll andan i fem sekunder och andas sedan långsamt ut. Upprepa övningen tre gånger.

Såpbubblor kan också vara ett utmärkt verktyg för att träna lugn andning. För att kunna blåsa en bubbla genom blåsringen krävs långsam och kontrollerad utandning – perfekt träning för att finna ro.

Känslomässig trygghet växer också genom goda relationer. Barn mår bäst när de vet vilka vuxna de kan vända sig till för stöd.

Hjälp ditt barn att identifiera dessa trygga vuxna. Be barnet knyta handen och sedan veckla ut ett finger i taget, där varje finger symboliserar en person som barnet känner sig trygg med. Det kan vara någon från skolan, hemmet, fritidsverksamheten eller närområdet.