



Övning: Förstärkning av känslomässiga färdigheter

Mål

Du lär ditt barn att lägga märke till sina egna känslor och beteenden kopplade till dem. Du lär också barnet att känslor också tar sig uttryck i kroppen, att känslor varierar i intensitet och att de också avtar med tiden.

Anvisning

Titta i en bilderbok eller tidning på människors ansiktsuttryck och de känslor de kommunicerar. Välj en känsla i taget.

Använd de färdigheter du lärde dig i övningen med att lyssna i en konversation. Mer information om att lyssna finns i programmets verktygsdel på sida 2: "Bry dig om och lyssna".

Gör övningen muntligt. Lägg alla distraktioner, till exempel telefonen, åt sidan under situationen.

Ställ följande frågor till barnet om känslan

- När kände du senast så?
- Vad hände då? Diskutera på vilka andra sätt man hade kunnat agera i situationen. Ni kan rita en serie om situationen eller spela upp den med dockor, leksaker eller kramdjur.
- Vad hade du lust att göra då?
- Var och på vilka sätt kändes känslan i kroppen?
- Hur stark var känslan? Betygsätt känslan på en skala från 0 till 10.
- Vad hade du behövt då?