

Övning: Känslomätare

Mål

Målet med övningen är att lära barnet att uppfatta intensiteten i känslorna och att berätta om sina egna känslor. Användningen av en känslomätare kan också öka föräldrarnas förståelse för barnets känslor.

Anvisning

Rita tillsammans en känslomätare eller använd en färdig mätare (finns separat i PDF-format i övningen). Det finns också olika känslomätare som kan laddas ned på webben. Ni kan söka en mätare som passar er.

Om det behövs kan ni också använda känslokorten från övning 7 "Hur känner jag mig?".

Fundera över vilka känslor som uppkom under dagen.

- Vilka känslor har du upplevt i dag?
- I vilka situationer dök känslor upp?

Visa på mätaren hur stark varje känsla var. Var placerar den sig på skalan?

- Var känslan svag, ganska stark eller stark?
- Om du upplevde starka besvärliga känslor, märkte du hur känslorna senare blev svagare?

Det är bra om föräldern ger exempel på sina egna känslor. Då kan barnet förstå att alla känslor fungerar på samma sätt: De kommer och går, och deras intensitet kan variera under dagen.

Ni kan ännu fundera över vad som är till hjälp för att lugna sinnet när starka känslor tar över.

När känslomätaren har använts flera gånger för att granska dagens känslor, kan ni öva på att använda den också när ni diskuterar svåra situationer.

Exempel

Vilka känslor har du upplevt i dag? Du kan välja 2–3 känslor från känslokorten.

- Barnet väljer trötthet och glädje.

I vilken situation var du glad?

- När Jakob kom för att leka med mig på rasten.

Visa på mätaren, hur glad var du?

- Barnet pekar med fingret på toppen av mätaren.

Du verkar ha varit riktigt glad över det.

I vilken situation var du trött?

- När jag kom hem från skolan.

Visa igen på mätaren, hur trött var du?



- Barnet pekar med fingret på toppen av mätaren.

Oj då, väldigt trött.

Märkte du vad som hjälpte dig att bli pigg igen?

- När jag fick vara ensam i mitt eget rum och vila.

Försök och observera

Använd känslomätaren regelbundet i 2–4 veckor.

- Förändrades något?
- Har något i er vardag blivit lättare?
- Skulle det vara bra att prova en annan mätare?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?