



Lärarens minneslista för att stöda känsloreglering i skolan

Svårigheter med känsloreglering kan för eleven leda till besvärliga situationer, upplevelser av misslyckande och svårigheter i sociala relationer.

Vid svårigheter med känsloreglering är det viktigt att vara medkännande och att öva upp nya färdigheter för att stödja känsloregleringen.

Förståelse

Genom att lyssna på elevens tankar och känslor då man utreder en situation hjälper också eleven att själv förstå varför känslorna svallar.

Ett förstående bemötande stöder tillämpningen av känsloreglering i skolmiljön. Eleverna bör få handledning i hur de kan uttrycka sina känslor på ett lämpligt sätt.

Framförhållning

Det är viktigt att vara uppmärksam på varningssignalerna inför känslomässigt laddade situationer. Då kan eleven i mån av möjlighet vägledas till avslappning och till att lugna ner sig.

Att känna igen varningssignalerna hjälper eleven att veta när det är dags att börja ta det lugnare. På så sätt går inte det känslomässiga tillståndet från noll till 100 varje gång.

Alternativa sätt för att ge utlopp för ilska

Om eleven verkar samla på sig ilska i kroppen som hen sedan ger utlopp för genom att kasta och riva saker eller skada sig själv eller andra, är det en god idé att överväga alternativa sätt att ge utlopp för den fysiska ilskan i stället för denna typ av beteende.

Konfliktlösning

I regel behöver en elev som har svårigheter med känsloreglering alltid stöd av en vuxen för att lösa konflikter.

Personer med nepsy-drag har en stark känsla för rättvisa. De kan vara mer känsliga för att uppfatta situationer som orättvisa. I en konflikt är det viktigt att de olika parternas erfarenheter av situationen beaktas och erkänns.

Avslappning

Att uppleva starka känslor är påfrestande för både kropp och själ. Efter en känsloladdad situation kan eleven behöva utrymme och tid för att slappna av och lugna ner nervsystemet. Detta kan vara en förutsättning för att kunna fortsätta med skoldagen.



Stöd av vuxna och en trygg plats

Om man har svårt att reglera sina känslor kan man känna sig nervös och rädd redan innan skoldagen har börjat. Det är därför viktigt att ha diskuterat med eleven om möjligheterna att få vuxenhjälp i situationer där det känns svårt att klara sig själv.

En trygg plats är en plats där man kan få slappna av och lugna ner sig när känslorna är som starkast.

Öva på färdigheterna tillsammans

Att öva känslomässiga färdigheter med hela klassen bidrar till att utveckla förmågan att reglera känslor. Kamraternas erfarenheter och att diskutera känslor med jämnåriga är också bra verktyg för att öva och utveckla förmågan att reglera känslor.