



Övning: Känsломätare

Varför?

- Du lär barnet att känna igen sina känslor
- Du hjälper ditt barn att berätta om sina känslor
- Du hjälper ditt barn att märka att känslornas styrka kan variera

Hur?

Gör en känsломätare

Pyssla tillsammans en känsломätare eller skriv ut känsломätaren som finns i slutet av övningen.

Känsломätarens skala kan till exempel vara 0–10, där

0 = inte alls

10 = väldigt stark

Diskutera tillsammans vad en låg, medelstark eller stark känsla kan innebära för olika känslor. Fundera på var i kroppen känslan känns hos dig och ditt barn och hur den märks. Tänk tillsammans på i vilka situationer man kan känna olika känslor.

Användning av känsломätaren

När barnet har förstått idén med känsломätaren kan ni börja öva på att använda den i vardagen. Fråga regelbundet ditt barn hur hen känner sig och hur stark känslan är eller var i situationen. Det är bra att göra detta dagligen.

Som hjälp för att känna igen och acceptera

Bedöm olika känslor med mätaren, såsom glädje, välbefinnande, ilska, rädsla, ångest och tillfredsställelse utöver nedstämdhet. På så sätt får barnet erfarenhet av att det under dagen kan förekomma andra känslor än nedstämdhet.

Försök visa barnet att alla känslor kan upplevas och utforskas och att man inte behöver bli av med dem.

Som hjälp för att märka variation i styrka

Bedöm de känslor ni har identifierat igen efter en lämplig tid och notera om känslans styrka har förändrats. Det kan vara särskilt nyttigt före och efter en aktivitet.





På så sätt lär du barnet att känslors styrka varierar, känslor kommer och går och att man kan klara av alla känslor.

Visa själv hur man använder mätaren genom att beskriva även dina egna känslor med hjälp av mätaren.

