



Övning: Identifiera känslor tillsammans

Varför?

Du ökar din förståelse för ditt eget och ditt barns beteende. Ni övar medvetet på att fundera över vilka tankar och känslor du och ditt barn har i olika situationer.

Att fundera över de egna och barnets tankar och känslor ökar förståelsen för både det egna och andras beteende. Att förstå beteendet hjälper till att förbättra familjens interaktion. Det stöder också barnets utveckling.

Att reflektera över och känna igen egna tankar och känslor hjälper till att hantera känslor och agerande, vilket förbättrar välbefinnandet och relationerna.

Övningen hjälper barnet att sätta ord på och förstå sina egna känslor samt fundera över andras känslor.

Hur?

Be varandra i tur och ordning berätta hur en viss situation kändes. Om du vill kan du skriva ner sakerna här nedan eller i dina egna anteckningar. Ni kan använda bilder som stöd, till exempel känsloroboten.

Exempel

- Hur kände du dig när det blev bråttom i morse när vi skulle gå hemifrån?
 - Gissar du hur jag kände mig när vi flyttade till vårt nya hem?
 - Hur kände du dig när vi fick höra att jag blivit sjuk?
-





Vilka känslor upplevde ni?









Hur påverkade era ord eller handlingar varandra?





Vad lärde ni er av det här och av varandra?

