

TILL DIG SOM MÖTER BARNET

Ibland är känslor svåra att sätta ord på. För många barn är det lättare att visa, peka eller beskriva en bild än att direkt berätta hur de känner.

Det här materialet är tänkt som ett stöd för att skapa nyfikenhet och öppna upp för samtal – i barnets egen takt. Det finns inga rätt eller fel svar. Det viktigaste är att barnet känner sig lyssnat på och förstått.

3 TIPS!

1. Var nyfiken

Försök att ställa öppna frågor istället för att snabbt hitta en lösning.

Du kan till exempel fråga:

- Kan du peka på den känsla som känns mest just nu?
- Vill du berätta lite mer om den?

När barnet får känna att någon verkligen lyssnar blir det ofta lättare att dela med sig.

2. Bekräfta känslan

Du behöver inte ta bort känslan - ofta räcker det att barnet känner sig förstått.

Du kan säga:

- Jag ser att det här känns jobbigt.
- Det är okej att känna så.

Att få sina känslor bekräftade hjälper barnet att känna sig tryggt och accepterat.

3. Låt samtalet ta den tid det behöver

Alla barn uttrycker sig på olika sätt. Vissa vill prata direkt, andra behöver tid, lek eller bilder för att hitta orden.

Om barnet inte vill prata just nu är det också okej. Ibland räcker det att finnas nära och visa att du är redo att lyssna när barnet är det.

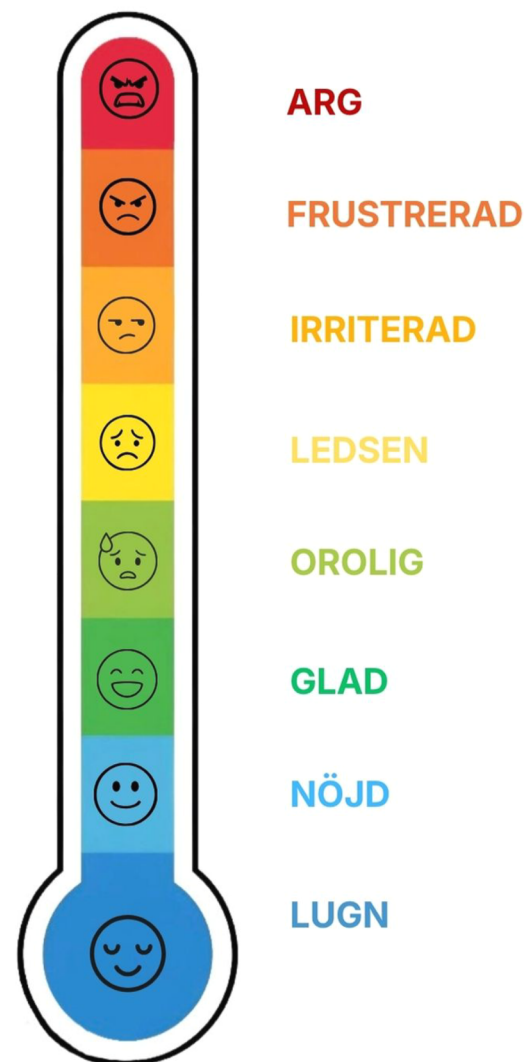
Kom ihåg!

Du behöver inte ha alla svar. Det viktigaste du kan ge ett barn är din närvaro, ditt tålamod och din vilja att lyssna.

Ibland börjar de allra viktigaste samtalen med något så enkelt som en bild, en fråga eller ett lugnt: *Jag finns här när du vill berätta.*

KÄNSLOMETER

VAR PÅ TERMOMETERN ÄR DU JUST NU?





GLAD

GLAD

- Vad gör dig glad?
- Var i kroppen finns känslan hos dig?
- Vad vill du göra när du är glad?
ex. skratta, dansa, sjunga, springa...
- Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara?
- Om känslan var ett djur, vilket djur skulle den vara?

LEDSEN

- Vad gör dig ledsen?
- Var i kroppen finns känslan hos dig?
- Vad vill du göra när du är ledsen?
ex. gråta, vara ifred, kramas, prata...
- Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara?
- Om känslan var ett djur, vilket djur skulle den vara?
- Vad kan få dig att må bättre när du är ledsen?



LEDSEN



ARG

ARG

- Vad gör dig arg?
- Var i kroppen finns känslan hos dig?
- Vad vill du göra när du är arg?
ex. stampa, skrika, slå, gråta, gömma dig...
- Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara?
- Om känslan var ett djur, vilket djur skulle den vara?
- Vad kan få dig att må bättre när du är arg?

RÄDD

- Vad gör dig rädd?
- Var i kroppen finns känslan hos dig?
- Vad vill du göra när du är rädd?
ex. gömma dig, hålla handen, kramas, skrika, gråta...
- Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara?
- Om känslan var ett djur, vilket djur skulle den vara?
- Vad kan få dig att må bättre när du är rädd?



RÄDD



OROLIG

OROLIG

- Vad gör dig orolig?
- Var i kroppen finns känslan hos dig?
- Vad vill du göra när du är orolig?
ex. hålla handen, gråta, prata, sova...
- Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara?
- Om känslan var ett djur, vilket djur skulle den vara?
- Vad kan få dig att må bättre när du är orolig?