



KÄNSLO- OCH KOMPISFÄRDIGHETENS STIG

- ett arbetsredskap för
känslofärdigheter



Finsk version Merja Haikarainen,
Terhi Hyvärinen, Ann-Louise
Nysand, Hilikka Vaherkoski och
Bettina Wiberg. Svensk version
Ann-Louise Nysand och Johanna
Simberg-Sundberg

KÄNSLO- OCH KOMPISFÄRDIGHETENS STIG

- ett arbetsredskap för känslofärdigheter

Känslö- och kompisfärdighetens stig är ett arbetsredskap för att stöda känslö- och sociala färdigheter inom småbarnspedagogiken och förskoleundervisningen.

Arbetsredskapet innehåller:

1. Utvecklingen av känslö- och kompisfärdigheter
2. Tipslåda
3. Känslöcirkeln

Det första avsnittet innehåller information om utvecklingen av barns känslömässiga och sociala färdigheter i allmänhet och enligt ålder. Tipslådan har ett material- och tipspaket för pedagogisk planering och övning av känslö- och kompisfärdigheter. Årsklockan för känslöer och sociala färdigheter används som grund för pedagogiska diskussioner bland personalen.

*Känslöer smittar lätt av sig
från person till person*

*Det bästa mobbnings
förebyggande arbetet
är empatiutveckling*

*Grunden för ett barns
känslöliv bygger på en nära
relation med minst en vuxen*

*Känslöfärdigheter behöver övas
och läras precis som andra
färdigheter*

1. UTVECKLINGEN AV KÄNSLO- OCH KOMPISFÄRDIGHETER

Känslorna styr allt det vi gör. Känslornas varaktighet kan variera från några sekunder till flera timmar. Känslor är som moln. De kan ha olika form, storlek och utseende. Känslorna, precis som molnen, kommer och går. Känslor är nyttiga. Det är inte möjligt att stänga av känslorna, eftersom vi känner något hela tiden. Hur vi upplever känslorna har samband med kroppens fysiologiska reglering. Emotioner alltså känsloreaktioner föds i situationer som är viktiga för människans välmående. De här reaktionerna kan till exempel synas i ansiktsuttrycket, kroppsställningen eller tonfallet. En del barn kan ännu inte identifiera de här kännetecknen hos andra människor eller sig själva. Även olika störningar inom autismspektrumet kan försvåra förståelsen av känsloreaktioner.

Det finns sex grundkänslor som vårt ansikte avslöjar: glädje, sorg, rädsla, ilska, avsky och förvåning. Grundkänslorna har en betydelse för människans reglering av sitt beteende.

Glädje är en positiv känsloreaktion. Glädje fungerar som en belöning för kroppen och ger den återhämtning från stresstillstånd. Stress inverkar hämmande på till exempel inläring. Alla barn borde få erfara glädje varje dag. Känslan av glädje kan visa sig som tröst och lättnad hos barnet. Barnet kan å andra sidan också plötsligt bli vilt av glädje mitt under verksamheten. Entusiasm och att lära sig något nytt eller att övervinna något som upptagit ens tankar kan visa sig som glädje.

Sorg hämmar de motoriska systemen och informationshanteringen. Sorg kan visa sig som längtan eller saknad. Sorg kan däremot också vara en mycket övergripande reaktion och kan till och med visa sig som total kraftlöshet i kroppen. Ett barn kan reagera mycket starkt på sorg. Barnet kan vara grinigt eller också försjunken i sina egna tankar. Barnet kan verka frånvarande och vara alldeles tyst. Känslan av sorg väcker empati i omgivningen, vilket är viktigt och kan bidra till att människan får hjälp snabbare. Känslan av sorg kan också förstärka den sociala samhörigheten i vissa situationer. Känslan av sorg kan även smitta av sig, precis som glädje. Vem har inte varit i en grupp med småbarn, där en gråter och får alla andra att börja gråta.

Rädsla hjälper människan att undvika fara och också att fly från faror. Rädsla kan ta sig uttryck i oro och rastlöshet. Rädsla kan också lamslå ett barn som till exempel stelnar till när det möter en främmande vuxen på daghemmet. Även olika sociala situationer kan orsaka ett barn rädsla, såsom att tala vid morgonsamlingen eller att prova på något nytt.

Ilska aktiverar och upprätthåller människans funktionsberedskap. Ilska kan vara en mycket kraftig känsla och den påverkar kroppen och humöret genomgripande. Ilska kan däremot också ge en människa energi. Vem har inte upplevt en situation då ett argt barn plötsligt verkar få en vuxen människas krafter och kastar till exempel stolar. Ett barn kan fastna i ilskan och det kan vara svårt för barnet att lugna ner sig. Ilska kan också komma fram som besvikelse eller avund mot en annan människa. Även frustration och irritation kan synas som ilska.

Avsky hjälper människan att skydda sig mot skadliga erfarenheter. Känslan av avsky kan också varna människan och få henne att dra sig undan i en situation. Barnet kan till exempel dra undan sin hand ur lervällingen i utomhuslekar. Avsky har också en grundläggande uppgift i att förebygga icke-önskvärd socialt beteende.

Förvåning är inte en entydigt positiv eller negativ känsla. Förvåning kan tänkas ha som uppgift att väcka kroppens varningssystem och få människan att reagera vid behov. Barnet kan vara mycket nyfiskt när något oväntat och överraskande händer. Känslan av förvåning är också sammankopplad med inläring och kan motivera till att söka information.

Aktiv övning av känslomässiga färdigheter, samt pedagogiskt stöd, har en viktig plats i småbarnspedagogiska- och förskolebarnets värld. Barnets känslomässiga utveckling påverkas starkast av hur hen bemöts. Den vuxna visar barnet olika känslor genom att vara förebild. Att öva känslor och deras reglering är också viktigt, eftersom ett enskilt barns förmåga att reglera sina egna känslor har stor inverkan på barngruppen, på barnets eget lärande och å andra sidan på hur hen senare agerar som vuxen. Vissa barn behöver under sina tidiga år ett starkare pedagogiskt stöd för att reglera känslor: känna igen känslor, sätta ord på känslor, uttrycka känslor och hantera känslor. Allt detta möjliggör barnets förmåga att fungera och lära sig nytt.

Utövandet av känslomässiga färdigheter i en barngrupp bör också vid behov differentieras. Barn kan vara i mycket olika stadier av att öva sina egna regleringsfärdigheter. Det som är rätt övningsnivå för ett barn kan vara orimligt för ett annat. En oflexibel och odifferentierad verksamhetsmiljö kan orsaka orimlig stress även för ett litet barn. Gränserna för ett litet barns normala utveckling är mycket breda. Det som för en vuxen framstår som en onormal aktivitet kan ligga helt inom det normala området i ett litet barns värld. Det är först i ett senare skede som individuella skillnader i regleringsförmågan börjar minska.

Vi upplever känslor inte bara i sinnet utan också i kroppen. Emotionell kroppsmedvetenhet är en koppling till jaget; jag känner igen vad som händer i mig och vad jag behöver, jag hör och lyssnar på mig själv. Självreglering är kopplad till kroppsliga förnimmelser. Jag lär känna mig själv, skydda mina gränser och tillgodose mina behov genom att respektera mig själv och andra.

Till känslofärdigheter hör:	Kompisfärdigheter är:
<ul style="list-style-type: none"> • Förmåga att känna igen, vara medveten och arbeta med känslor så att de är i balans • Förmåga att vårda och stärka positiva känslor och känslomässiga upplevelser • Förmåga att möta, tolerera och reglera svåra känslor (beroende på ålder) • Förmåga att förstå och återuppleva andras känslor (empati och medkänsla) • Att förstå känslor innebär också förmåga att se deras orsaker och konsekvenser, och kunna gå vidare utan att fastna i känslorna • Förmåga att uttrycka en inre känsla genom att sätta det i ord, genom rörelse och/eller använda kreativa uttrycksmetoder • Förmåga att få ut känslan från kropp och själ, samt förmåga att kunna undersöka och reglera känslan med hjälp av kreativa och kroppsliga metoder • Kunskapen om hur jag kan påverka mitt liv och mina känslor och vad jag ska göra i olika situationer (t.ex. hur jag kan stärka mig själv i spännande och svåra situationer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Förmåga att känna igen sina egna och den andras gränser (förmåga att kunna säga nej och be om hjälp, personligt utrymme) • Förmåga att gå med i en lek eller ta med andra i leken • Förmåga att bete sig på ett socialt acceptabelt sätt (lyssna på andra, hälsa, titta i ögonen etc.) • Förmåga att ta hänsyn till andra och förmåga att känna empati • Förmåga att be om ursäkt/gottgöra • Färdigheter i turtagning och att dela med sig • Förmåga att tolka ansiktsuttryck och kroppsspråk • Förmåga att acceptera andras åsikter • Förmåga att lösa konflikter (begära hjälp, förhandla) • Förmåga att agera enligt gemensamma regler

KÄNSLOR ÄR SOM MOLN



GLÄDJE



AVSKY



RÄDSLÅ



ILSKA



SORG



FÖRVÅNGING

KÄNSLO- OCH KOMPISFÄRDIGHETER ÖVAS GENOM INTERAKTION

Färdigheterna att reglera känslor lär vi oss genom att ta modell av våra närmaste människor runt omkring oss. Kärnan i att lära sig känslofärdigheter är en trygg atmosfär, och att alla får möjligheten att känna och öva på känslor och kompisfärdigheter. Alla känslor är lika värdefulla, var acceptera egna och barnens känslor. Känslofärdigheter lär man sig inte över en natt, utan det kräver övning med både framgångar och motgångar. De delar av hjärnan som ansvarar för känsloregleringen utvecklas hos oss enda upp till 25 års ålder. Det lilla barnet är bara i början av denna läroprocess och kopplingarna till att själv kunna lugna ner sig börjar nu först ta form.

Interaktion mellan vuxen och barn är en förutsättning för att lära sig känslofärdigheter:

- Bakom beteendet finns alltid en känsla och bakom känslan finns ett behov. Denna känsla har kommit fram för att berätta något för oss. När vi accepterar ett barn med alla hans känslor, erfarenheter och behov, får barnet empatiskt förtroende för att vara den den är.
- När man tillsammans med barnet funderar och uttrycker en känsla genom olika sinnen får barnet upplevelsen – jag är värdefullt och intressant!
- Lägg märke till och uppskatta barnets känslor och förmåga att hantera dem!
- Känslor är som vinden - de kommer och går. Stanna upp ett ögonblick och lyssna till känslan du har just nu. Kanske kan du konstatera; okey, det här väckte verkligen en stark känsla hos mig! Vad är barnets/mitt behov bakom den här känslan? Barnet behöver en annan persons hjälp med att spegla sina känslor, för att sedan själv kunna lära sig att förstå dem.

Färdigheterna att lära sig om känslor börjar med pedagogens förmåga att hantera sina egna känslor. En vuxen visar genom sina egna modeller hur man hanterar olika känslor. Som pedagoger ger vi mycket av oss själva och vi stödjer dem runt omkring oss som behöver vår hjälp. För att vi ska klara uppgiften tillräckligt bra, behöver även vi själv stöd, medkänsla, förundran och resurser i vår vardag.

Man behöver inte alltid hitta en konkret lösning till situationen. Redan att man ser och lyssnar till den akuta känslan kan hjälpa att

Även om känsloreaktionerna ibland är kraftiga, går de om efter en stund när barnet får uttrycka känslorna och känner att hen blir hörd

Att lyssna på barnets känslor betyder inte att den vuxna behöver ge efter i allt. Det handlar mera om att bemöta barnets känslor, att lyssna och samtidigt sätta säkra gränser, om situationen kräver det

KÄNSLOREGLERINGS UTVECKLING ENLIGT ÅLDER

0-1 år	1-2 år
<ul style="list-style-type: none"> • Känslor är holistiska och barnet är nästan helt beroende av den vuxnas förmåga att reglera hens känslor • Barnet lär sig att söka trygghet hos en vuxen • Barnet behöver den vuxna för att kunna dela och bekräfta positiva känslor • Även en liten baby känner igen känslor från en annan människas ansikte och reagerar vanligtvis med gråt när en annan baby gråter 	<ul style="list-style-type: none"> • Trotsålder och stark vilja • Känslorna märks redan tydligare i olika situationer • Barnet utforskar världen modigare -> barnet behöver ibland begränsas • Barnet visar sitt missnöje t.ex. genom att skrika eller få ett raseriutbrott • Ett barn kan behandla andra aggressivt för att få igenom sina egna intressen • Ett barn kan också fullständigt älska sina nära och kära • När barnet upplever starka känslor behöver hen en vuxens omedelbara lugnande närvaro och stöd • Självkännetiden stärks (trygg känsla och självsäkerhet)
2-4 år	4-6 år
<ul style="list-style-type: none"> • Trotsåldern och den starka viljan fortsätter att gå berg och dalbana • Utbrott och trots är vanligt när barnet är stressat eller överbelastad • Ifall barnet är mycket upprört, är det vanligt att den vuxna behöver begränsa situationen genom att hålla barnet i famnen • Vid ungefär tre års ålder förstår ett barn att andra människor har ett separat sinne jämfört med hen • En treåring utvecklar förmågan att föreställa sig hur någon annan känner sig. När barnet utvecklar empati kan barnet trösta andra • Talutvecklingen framskrider -> barn kan diskutera om saker mer än tidigare • En vuxen behöver fortsättningsvis stöda barnet när hen upplever starka känslor eller ångest -> barn kan ännu inte lugna ner sig själv • Vid tre års ålder leker barn ofta parallelllekar sida vid sida, men vissa kan även leka gemensamma lekar • Ett viktigt mål för denna åldersperiod är att med hjälp av en vuxen lära sig att namnge sina egna känslor och att lära sig att tolerera dem 	<ul style="list-style-type: none"> • Barnet börjar fånga upp sociala regler (vett och etikett, spelregler) • Ett barn har vanligtvis egna vänner och de har tillsammans ömsesidiga lekar • Barnet kan förhandla med sina vänner i enkla situationer • En fyraåring vet redan hur man döljer sina känslor (detta skiljer sig från hur hen kan hantera sina känslor -> Den vuxna behöver därför vara sensitivt närvarande för att kunna sätta ord på känslorna och acceptera dem) • Barn under fem år har just börjat lära sig sociala färdigheter. Till en början är hen i olika aktiviteter ofta jag-centrerad och vet inte alltid hur man visar hänsyn till andra. Svårast är det i synnerhet i situationer där det krävs självkontroll eller när hen behöver avstå från någonting hen tycker om. • Barnet börjar lära sig att hen ibland behöver vänta ett tag, innan hens behov tillgodoses • Trotsandet minskar (barn närmare 6 år har vanligtvis ett kort skede med fler utbrott > detta är kopplat till framstegen i barnets kognitiva utveckling) • Barnet behöver fortfarande vuxenstöd för att lugna ner sig, men klarar av mindre utbrott mer självständigt

Åldersperioden 0–1 år

Barnet behöver den vuxnas hjälp också för att kunna dela med sig av positiva känslor och stärka dem.

Även om ett litet barn knappt har några medvetna minnesbilder från sina första levnadsår, stannar känslominnena ändå kvar i kroppen. Tidiga erfarenheter i barndomen påverkar starkt utvecklingen av självreglering. Den vuxnas uppgift är att fungera som en spegel för barnets känslor och visa för barnet med ord, tonfall, miner eller beröring att den vuxna får tag i det här känslotillståndet eller erfarenheten.

När ett litet barn känner sig hörd och sedd och även de kroppsliga icke-verbala signalerna blir besvarade, upplever barnet trygghet, vilket igen ger barnet en positiv bild av sig självt.

Åldersperioden 1–2 år

Barnet behöver den vuxnas omedelbara lugnande och stöd när hen upplever starka känslor.

Mitt inne i känslostormen **förflyttar sig ansvaret för barnets känsloreglering till den vuxna**. Då barnet upplever starka känslor visar den vuxna genom sin lugna närvaro och sitt varma förhållningssätt att det inte är någon större fara.

Ett empatiskt och lugnt förhållningssätt är särskilt viktigt då ett barn är inne i en känslostorm; delaktig i strider eller mobbning eller om barnet testat gränserna. När du märker att barnets känslonivåer börjar stiga är det bra att ingripa i tid och inte mitt inne i känslostormen, i sista stund.

Den vuxna är en modell för barnet när det gäller självreglering. Barnet tar ofta modell av den vuxna och följer den vuxnas exempel. Det är alltså viktigt att den vuxna själv har kontroll över sin känsloreglering. Man behöver inte vara perfekt, men det lönar sig att granska hur man reglerar och uttrycker sina känslor.

Åldersperioden 2–4 år

Ett viktigt mål under den här åldersperioden är att lära sig namnge sina känslor och lära sig att uthärda känslorna med stöd av en vuxen.

En av de viktigaste färdigheterna när det gäller att hantera och konfronteras med känslor är att kunna uthärda dem och vara närvarande i dem. Barnet lär sig att hantera sina känslor när föräldrarna och andra fostrare delar känslotillstånden med barnet. Att uthärda en känsla och bära den är den svåraste emotionella färdigheten, eftersom känslor verkligen inte alltid är trevliga. Känslor kommer och går otaliga gånger under dagens lopp. Särskilt med utmanande känslor behöver barnet mycket empati både genom tankar och genom handlingar som lugnar ner kroppen.

Förutom känslor upplever vi också många fysiska förnimmelser och känningar (hunger, trötthet, hetta, åtstramande kläder). Negativa känslor väcks ofta då vi känner oss obekväma fysiskt.

Barn blandar lätt ihop känningar och förnimmelser med känslor. Båda orsakar ju starka fysiska upplevelser. Förnimmelser och känslor är olika saker, men de påverkar starkt våra emotionella färdigheter. Det är viktigt att den vuxna skiljer dessa två åt i talet och namnger känslan utöver förnimmelsen: du verkar väldigt arg, beror det kanske på att du har varmt eller är trött.

Åldersperioden 4-6 år

En fyraåring vet redan hur man döljer sina egna känslor (skiljer sig från att hantera känslor - > en vuxen måste vara sensitivt närvarande och formulera känslorna till ord och acceptera dem).

Barnet lär sig genom den vuxna som modell att alla upplever olika känslor under dagen och att vi alla övar känslomässiga färdigheter och ingen kan alltid agera med känslor på ett konstruktivt sätt.

Självmedkänsla och mänsklighet ger alternativa handlingsmöjligheter i situationer som väcker obekväma känslor. Självmedkänsla lugnar våra reaktioner och låter oss agera annorlunda. Vi kan acceptera vår nuvarande känsla: när vi lär oss att känna igen till exempel ilska och vi ger den vårt godkännande, då lär vi oss att reglera den utan att behöva avreagera känslan mot en annan person.

REFERENSER:

Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarina kuvin ja sanoin (Kerola Kyllikki, Kujanpää Sari, Kallio Anja. Oppilaiden harjoituskirja. 2021 viides painos. Kustantaja OPH)

Carolyn Webster- Stratton: Utveckla barns emotionella och sociala kompetens (Epago)

Hyvinvoivaperhe.fi

Jääskinen -Pelliccioni: Mitä sä rageet – Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Lasten Keskus2020)

Leea Mattila & Janna Rantala: Mitä ihmettä? -opi ymmärtämään lapsesi mieltä (Gummerus 2019)

Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen: Se det goda (PS-Kustanus)

Mieli ry. Djurbarnens liv- färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater

Normell Margareta: Pedagogens inre rum (Studentlitteratur)

Pöyhönen-Livingston: Tunnetaitojen käsikirja (Mäkelä 2020)

Riihonen, R. ja Koskinen, M. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. (PS-kustannus 2020)

Sainio – Pajulahti – Sajaniemi: Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. (PS-kustannus 2020)

Sandberg, E. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. (PS-kustannus 2021)

Suntio: kesytä jännitys- opas kasvattajalle (PS-kustannus 2015)

Tunne-, turva- ja sosiaaliset taidot varhaiskasvatuksessa ja koulussa –koulutus, JAMK

[Tunteesta tunteeseen | Opetushallitus \(oph.fi\)](https://oph.fi)

2. Tipslådan

VÄLMÅENDE I VARDAGEN	SJÄLVKÄNNEDOM OCH ATT KÄNNA IGEN KÄNSLOR	SOCIALA FÄRDIGHETER	KÄNSLOREGLERINGSMETODER
<p>Välmående i vardagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuxna är alltid ansvariga att dessa saker fungerar i vardagen • Smågruppsverksamhet <p>Förutse och förbered vardagen, använd bildstöd som visar rutiner (papunet), diskutera kommande händelser i förväg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuxna är flexibla och planerar så att det inte blir bråttom (låt barnen leka till slut) • Mat • Rörelse • Sov-, vilo-, sagostund • Ett lugnt hörn/ rum, möjlighet att vila/ta det lugnt vid annat tillfälle än vid vilostunden. • Atmosfären <p>- gemensamma trivselregler med barnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Närkontakt/ beröring 	<p>Självkännedom</p> <p>Vi är alla olika</p> <p>Kännedom om egna styrkor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hela familjens styrkespel (Ellipsi) • Se det goda- aktivitetskort • Mindfulness • Mieli ry (nedladdningsbart material på svenska) <p>kort om känslor för barn, känslkort och vänskapskort, känslkort för tidig barndomsutbildning, känslomässiga moln med ord och bilder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Djurbarnens liv- färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater Mieli ry • Pedagogiska verktyg, www.jagvillveta.se • Mitäs nyt, Eetu ja litu? (Leena Mäkinen, Anne Suvanto, Soile Ukkola) 	<p>Kamratfärdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sociala berättelser • TRET1 (trevligt tillsammans) spelkort (Valteri) • Fick du känslan? –bok med kopieringsmaterial, spelkort (Valteri) • The Bears • Dramatisering, handdockor • Tukiliitto.fi - Mahti känslkort • Djuren på djuris, urplay.se • Kompiskonst, kompisväskan, Folkhälsan • Start, Stegvis, Stegen • Jag & vi: känslor, samspel och empati; undervisningsmaterial • 10 små kompisböcker • Mitäs nyt, Eetu ja litu? (Leena Mäkinen, Anne Suvanto, Soile Ukkola) 	<p>Känsloreglering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualliseringsövningar • Avslappning/ avslappningsövningar • Andningsövningar <p>tex. fjäderandning, hyvinvoiva perhe.fi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sagomassage, Lilla Chilla, Folkhälsan • Vuxnas modell: bra touch och närvaro • Förutse • Möjlighet till tystnad: öronskydd, lugn plats/hörn/rum • Olika känslomätare • Känslkort: Mahti- känslkort, The Bears • Mumindalens alfabet; pysselbok om känslor (3-6 år) • Kreativa och rörliga möjligheter: målning, lerarbete, dans, sång, rita, springa och hoppa <p>Anger Management: 23 Free Calming Strategy Cards (lizs-early-learning-spot.com)</p>

<p>Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olika gruppelar • Vi känsla • Gemensamma regler i gruppen • Samarbeta och delaktighet också i verksamheten och lärandemiljön 	<p>Känna igen och namnge känslor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olika känslkort, tex Mieli ry, The Bears, Mahti, Fokhälsan • MokaMera Emotions- app • Kompisböcker • Lycka, min första bok om känslor, Mary Murphy • Allt om känslor- bok, förskolan (Felicity Brooks och Frankie Allen) • En dag med familjen Kippin – bildmaterial • Min magiska dagbok –"fyll i bok" om känslor (förskolan) • Primus pratar känslor, Sarah Holmlund (3-6 år) 	<p>Vett och etikett</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuxenmodell • Sociala berättelser • Olika barnböcker t.ex. 10 små kompisböcker 	<p>Uppmärksamhet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förutse • Möjlighet till tystnad, favoritsysselsättning • Möjlighet till rörelse • Avslappning / avslappningsövningar
	<p>Uttrycka känslor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans/rörelse • Drama • Konstfostran (tex. måla, lerarbete) • Läsa böcker • Diskussion 	<p>Säkerhetsfärdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egna gränser • Respektera andras personliga gränser • Förmåga att kunna säga nej • Känsl- och trygghetsfärdigheter 	
	<p>Emotionell medvetenhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sagoböcker: Gissa hur mycket jag tycker om dig, Vem är arg?, Adjö herr Muffin, Pricken, Till vildingarnas land, Jag är här, Vill du bli min vän?, Det som känns, Ester arg och Daisy Galej, Känslornas pekbok, Kanel och Kanin och alla känslorna, 	<p>Problemlösningsfärdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Djuren på djuris (urplay.se) • Kompisväskan (Folkhälsan) • Sociala berättelser • Drama • Pararbete, smågruppsverksamhet • Samspelekar- samarbetslekar • Problemlösningskort 	

	Hej rädd, Kompisen blir arg, Mera miner med Alfons Åberg, Glad, Ledsen, Varför är brorsan rädd?, Varför är mamma arg?, Varför bråkar syrran? Varför gråter pappa? Tesslas pappa vill inte, Tesslas mamma vill inte		
--	--	--	--



