

Refleksjonsøvelse, oppgave 2:

Fagøkt: Hvordan hjelpe barn og regulere følelser

Velg et verktøy og del en suksesshistorie

Del i grupper på fire.

Gå igjennom listen med de ti verktøyene for å hjelpe barn med følelser.

Oppgave: Hvilke verktøy har du god erfaring med? Del en suksesshistorie med gruppen din.

1. Like alle barn
2. Påpeke følelser med ord
3. Gjettelese følelser
4. Bekrefte, ved å si «Det forstår jeg godt, FORDI...»
5. Bruke stemme og kropp bevisst: Roligere, mykere
6. Øyekontakt, smil og lett berøring
7. Gjøre noe mens vi snakker
8. Gi tid
9. Lytte, før fikse (bruke hele Hjelpéhånda)
10. Stimulere sanser og kropp for å roe gruppa

