

Refleksjonsøvelse 2: Arbeide med strategier

Fagøkt: Oss selv i møte med barna

Her er en liste over hva som kan hjelpe for å holde seg selv i balanse (og unngå å havne utenfor toleransevinduet). Hensikten med denne oppgaven er å finne konkrete måter å regulere seg selv bedre. Det gjelder å få kontroll på egne følelser raskt, slik at vi klarer å være i situasjonen med barna. Om vi må gå vekk for å unngå si og gjøre noe dumt, bør vi gå tilbake til barnet for å reparere og prøve å gjøre noe bedre i situasjonen.

Prinsipper jeg bestemmer meg for:

- Atferd er kommunikasjon
- Jeg vil tåle følelser, også de sterke
- Jeg vil ikke dømme, men utforske
- Det ligger alltid noe under
- Barnet prøver å fortelle meg noe
- Jeg hilser tilbakemeldinger fra barn velkommen
- Jeg vil overse en del negativ atferd, men IKKE overse negative følelser (for da kan jeg gå glipp av viktige signaler)

Barn med svake signaler trenger:

- At jeg er trygg og viser vei
- At jeg gjetteleser ekstra mye
- At jeg gir ord og eksempler
- At jeg setter meg ved siden av
- At jeg hjelper barnet til å klare



Krisestrategier for å regulere meg selv i situasjonen:

- Puste med magen og telle til 10
- Snakke rolig til meg selv
- Bruke humoristisk sans og evne til å skape positive følelser
- Avlede meg selv
- Ta en kort pause og regulere meg selv, før jeg går tilbake
- Gjøre en aktivitet og stimulere sansene

Langsiktige strategier for å regulere meg selv bedre:

- Snakke med andre
- Vurdere ressurser og behov
- Planlegge annerledes
- Sove mer

