

# Fagøkt: Hvordan hjelpe barn å regulere følelser (2 av 3)

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



## Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (4 min)
3. Se videoforedrag (10 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe (15 min)
5. Lek (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (6 min)
7. Avslutning



## Materiell

- Utstyr til å vise video fra nett (projektor/skjerm/høytaler/lydkabel)
- Ark og blyant til evt. Notater, evt. Gulelapper
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball

## Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om å forstå hvordan barns atferd kan være et uttrykk for hvordan de har det inni seg (smerteuttrykk m.m.). Praktisk fokus på hva man kan si og gjøre for å støtte et barn som har det vanskelig.

Læringsmålene, filmen og refleksjonsoppgavene er utarbeidet av KORUS og SAPH i 2022, og er hentet fra <https://korus.no/sor/digitale-fagoekter-for-1-4-trinn-og-sfo-barn-og-foeelser>. SAPH er en forkortelse for «Samarbeidsarena Psykisk Helse» og er et interkommunalt folkehelsesamarbeid med kommunene Modum, Krødsherad, Sigdal og Øvre Eiker, samt Modum Bad og Buskerud fylkeskommune.

Fagøkten gjennomføres i skolen plantid, med kollegiet. Hver fagøkt varer 45 minutter. Rektor har et ansvar for at fagøkten blir gjennomført, men kan delegerer oppgaven om å lede økten til noen andre. Etter innledning, pusteøvelser og et kort videoforedrag skal de ansatte arbeide i grupper med refleksjonsspørsmål knyttet til temaet. Oppgaver følger med i eget vedlegg. Deretter er det en lek i personalgruppa før en felles avslutning.

## Læringsmål

### Etter økta:

1. Kan jeg flere konkrete verktøy for å møte barns følelser og hjelpe med regulering



## Innledning (2 min)

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/personen som leder fagøkten.

## Pusteøvelse (4 min)

Gynge på tærne: <https://indreostfoldkommune.wistia.com/medias/hlnz89sok0>

## Se videoforedrag: Hvordan hjelpe barn og regulere følelser (10 min)

Videoforedrag «Hvordan hjelpe barn å regulere følelser»: <https://vimeo.com/757567066>



## Refleksjonsøvelser i grupper (15 min)

### Øvelse 1: Gjettelese følelser (5 min)

Hensikten med øvelsen er å gjennomføre flere raske rollespill etter hverandre og få erfaring i å gjettelese følelser hos flere «barn». Alle rollespiller samtidig, og hvert rollespill varer bare ca. 20 sekunder.

Still dere i to sirkler, med like mange i hver sirkel. Sirklene skal stå i hverandre, så det blir en indre og en ytre sirkel. Stå vendt mot hverandre og finn din partner i den andre sirkelen. Alle i indre sirkel tar barnerollen og alle i ytre sirkel tar voksenrollen. Den som er barn i rollespillet, skal vise følelser uten å snakke. Vis gjerne ulike typer følelser, men ikke for fort. Den voksne i ytre sirkel skal klare å følge deg og prøve å gjettelese «barnets» skiftende følelser rollespiller samtidig.

- Etter 20 sekunder tar indre sirkel ett skritt til høyre, og skifter voksen samtalepartner, som på ny skal gjettelese de nonverbale følelsene hos barnet.
- Etter to øvelser, bytter dere roller slik at den voksne i ytre sirkel nå får prøve å være «barn» og de i den indre sirkelen skal være den som gjettelese følelsene
- Etter 20 sekunder, tar indre sirkel ett skritt til høyre og får en ny partner i ytre sirkel.

### Hvis dere er færre enn 10 stk.:

- *To og to går sammen. Stå på forskjellige steder i rommet. Gjør øvelsen i ca 30 sekunder.*
- *Bytt partner når dere får signal etter ca 30 sekunder.*
- *Bytt rolle og partner ved neste signal etter ca 30 sekunder.*
- *Bytt partner når dere får signal etter ca 30 sekunder.*



**Øvelse 2: Velg et verktøy og del en suksesshistorie (10 min)**

Personen som leder økten deler personalet i grupper på fire personer.

**Fordel roller i gruppen:**

1. Den yngste i gruppen leser oppgavene høyt
2. Den eldste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur

**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

**Lek (10 min)****Dansestopp**

*Utstyr:* Høytaler og musikk

*Beskrivelse:* Spill musikk. Alle skal gå rundt omkring og gjerne danse litt. Når musikken stopper, roper lekelederen ut en kroppsdel eller noe annet konkret å ta på. Når det ropes lillefinger – skal man ta på hverandres lillefinger, og stå stille “i frys”. Dersom det ropes «gul genser», skal alle ta på den gule genseren. Når musikken starter, begynner vi å gå rundt og danse igjen.



## Vi oppsummerer sammen i ringen (6 min)

Vi sitter i ring og sender en pute el. rundt i ringen.

### Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skal skrive ned egne læringsmål for seg selv.

## Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!

**Neste tema (fagøkt 3):** «Oss selv i møte med barna». Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om hva som påvirker hvordan vi reagerer på barns atferd? Hva kan vi gjøre for å styrke egen evne til å stå i situasjoner som utfordrer oss?

