Informasjon til deg som skal lede fagøkten (prosessleder)

# Fagøkt 2: Å møte barns (sterke) følelser

Barneskole 1.- 4. trinn og SFO



**Program 45 min**

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger (1 min)
2. Se videoforedrag 2 – Å møte barns (sterke) følelser (10 min)
3. Øvelse: Gjettelese følelser (10 min)
4. Velg et verktøy og del en suksesshistorie (10 min)
5. Utsnakk. Felles refleksjon (5 min)
6. Digital evaluering og egenrefleksjon (5 min)
7. Avslutning og veien videre (1 min)

**Materiell**

Utstyr til å vise video fra nett

(projektor/skjerm/høyttaler/lydkabel)

Ferdig kopierte gruppeoppgaver

Plass til å sitte i grupper og i ring

Egne mobiltelefoner til digital evaluering

Innholdsbeskrivelse

Praktisk fokus på hva man kan si og gjøre for å støtte et barn som har det vanskelig (følelsesveiledning, validering m.m.)De stille barna er lett å glemme, men denne økta handler om å møte sterke følelser.

Læringsmål

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

Innledning (1 min)

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/prosessleder

Denne fagøkten er et samarbeid innen folkehelse mellom KORUS-SØR og kommunene Modum, Sigdal, Krødsherad og Øvre Eiker, Modum Bad og Viken fylkeskommune (Samarbeidsarena psykisk helse (SAPH).

Se videoforedrag: Å møte barns følelser (10 min)

Se sammen fagøkt 2:

Øvelse: Gjettelese følelser (10 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, og den ene utenpå den andre. Stå vendt rett 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 nemlig 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, snur parene seg rundt, slik at den voksne i ytre sirkel nå får prøve hvordan det er å være barn i den indre sirkelen.
* Etter 20 sekunder, tar indre sirkel ett skritt til venstre 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.

**Læringsmål:** Ved å benevne følelser blir følelser skrudd ned. Vi kjenner oss sett, selv om den voksne gjetter.

Velg et verktøy og del en suksesshistorie (10 min)

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 Hjelpehånda)
10. Stimulere sanser og kropp for å roe gruppa

Utsnakk. Felles refleksjon (5 min)

Er dere få? Sett dere i ring og ta en runde.

Er dere mange? Fortsett 5 min i gruppe. Deretter dere deler litt fra gruppene i plenum.

Spørsmål til runden:

1. Hva vil jeg øve på etter denne samlingen? Skriv ned egne øvingsmål.
2. Hvis dere har tid: Hva begynte jeg å tenke på?

Digital evaluering og egenrefleksjon (5 min)

For SAPH-kommunene: Alle fyller ut en kort evaluering på telefonene sine.

Her er lenke til Questback:

<https://response.questback.com/ovre_eiker_kommune/saph>

Avslutning og veien videre v/prosessleder (1 min)

Tid og sted for neste digitale fagøkt.

**Neste tema er:** «Oss selv i møte med barna». Hva påvirker hvordan vi reagerer på barns atferd? Hva kan vi gjøre for å styrke egen evne til å stå i situasjoner som utfordrer oss?

Til alle: Takk for innsatsen i dag!