

Övning: Känslomätare

Mål

Barnet lär sig att med hjälp av en känslomätare identifiera sina känslor och variationen i deras intensitet.

Anvisning

Börja använda känslomätaren tillsammans med ditt barn. Med hjälp av den kan ni bedöma hur starka känslor olika situationer framkallar hos barnet.

Använd känslomätaren dagligen. Ni kan använda den i alla situationer.

Skapa en känslomätare och öva

1. Skapa tillsammans en känslomätare på papper eller kartong. I slutet av övningen finns det också en färdig känslomätare som kan skrivas ut i PDF-format.

Skalan på känslomätaren kan vara till exempel 0–10, där

0 = barnet upplever inte alls denna känsla

10 = barnet upplever känslan extremt starkt

För små barn kan skalan vara snävare, till exempel 0–5.

Skalan kan visualiseras med exempelvis smileys, vilket kan göra det lättare för barnet att bedöma sina känslor.

2. Prata med ditt barn om vad olika grader av en känsla betyder för hen.

- Hur känner sig barnet när en känsla är enbart svag, motsvarande exempelvis 2 eller 3 på skalan?
- Hur märker man att känslan blir starkare? – Hur känns det då i kroppen eller sinnet?

Hur stark känsla anser barnet att hen fortfarande klarar av? När behövs hjälp av en vuxen?

3. Efter det kan ni reflektera över hur starka känslor olika situationer framkallar hos barnet.

Namnge först den känsla som ni bedömer. Ni kan tänka på situationer där barnet nyligen har varit eller snart kommer att vara i.

Efter behov kan ni använda följande exempel som hjälp för att hitta på situationer.

Vad skulle känslomätaren visa, om

- vi fick gäster som du inte känner sedan tidigare?
- du borde gå till skolan utan att i förväg veta vad som kommer att hända under skoldagen?
- vi var på väg att börja titta på en film?
- du var på väg att sova över hos en vän eller mormor?
- din bästa vän bad dig ut och leka?
- du hade glömt din skolbok hemma och du borde berätta det för läraren?

Du kan också berätta för barnet vad din egen känslomätare skulle visa i dessa situationer. Det är bra för barnet att höra att också vuxna ibland upplever spänning och rädsla.

Användning av känslomätaren i vardagen

När barnet har förstått idén med känslomätaren kan ni börja öva på att använda den i vardagen. Fråga ditt barn regelbundet hur stark känslan är eller var i en viss situation. Detta ska helst göras dagligen.

Det lönar sig att använda känslomätaren i synnerhet i situationer där

- du märker att ditt barn har gripits av en känsla
- du vet att ditt barn spänner sig inför något i förväg
- du är osäker på hur starkt barnet upplever en given situation.

Ni kan anteckna känslomätarens resultat i ett häfte eller på telefonen i de situationer ni har bedömt. Då lär ni er att lättare observera vilka saker som i allmänhet påverkar intensiteten av barnets känslor.