

Denna fortbildning är producerad med stöd från  
Utbildningsstyrelsen



Detta är en del av fortbildningen

***Full av känslor – en fortbildningshelhet i att öka  
kunnande inom socioemotionell utveckling och  
stödandet av den i småbarnspedagogiken***

förverkligad av





FULL AV  
KÄNSLOR

Jennie Stolzmann-Frankenhaeuser &  
Maria Stoor-Grenner

Folkhälsans förbund



## INNEHÅLL (MODUL I)

- Sociala och emotionella färdigheter- vad är det?
- Varför är det viktigt att stöda barns sociala och emotionella färdigheter?
- Vad är känslor och vilken funktion har de?
- Hur kan vi känna igen och hantera våra känslor?

Vad är social och  
emotionell  
kompetens?

*Social och känslomässig kompetens  
betyder bl.a. förmågan till empati,  
känslohantering och problemlösning.  
Dessa förmågor stöder barnets inlärning  
och kamratrelationer.*

(Löwenborg, L. 2015)

Varför är det viktigt att stöda barns sociala och emotionella färdigheter?



- Stärker självkänslan
- Inger trygghet
- Gör inläringen lättare
- Gör umgänget med kamrater lättare
- Förebygger marginalisering och problembeteende senare i livet.

Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

(Opetushallitus 2017)

## Vad är känslor?



## Grundläggande känslor:

- Glädje
- Intresse
- Ilska
- Ledsnad
- Förvåning/överraskning
- Rädsla
- Skam

# Vilken funktion har våra känslor?







- Känslorna styr oss att söka det som är bra för oss och undvika det som kan vara farligt.
- Känslor ger oss motivation.
- Hjälper oss att tolka, välja och minnas.
- Hjälper oss att förstå oss själva och andra.
- Känslor är grunden för att skapa ett VI.

## Känslokunskap



## Samtala med barnen kring:

- Att känna lika och olika
- Känslor kan förändras
- Hur påverkar jag andra?
- Avsikt eller olyckshändelse

## Empati



- Förmågan att sätta sig in i hur någon annan tänker och känner samt att visa medkänsla och handla empatiskt.
- Empati är kärnan i social kompetens
- Grunden i empati ligger i att känna igen känslor, sätta ord på känslor hos sig själv för att sedan kunna avläsa andras känslor.
- Förmågan att utveckla empati finns med från början och kan observeras redan hos små barn.
- Empati kan läras i samspel med omgivningen och behöver ständigt stödjas och stimuleras.



## Prosocialt handlande

- Att handla utifrån sin empatiska förståelse
- Involvera barnen i prosocialt handlande (t.ex. trösta, hjälpa, städa undan m.m.)
- Sätt ord på det goda barnen gör mot andra
- Skilj mellan intension och slutresultat
- Stöd barnen att se vad andra behöver och vill
- Uppmuntra barnen att visa på sina egna behov och gränser

Vad är  
självreglerings-  
färdigheter?

*Är förmågan att hantera och styra sina känslor, tankar och handlingar. Självregleringsförmågan påverkar våra relationer till kamrater och har stor betydelse för lärande.*

(Löwenborg, L. 2015)



Att återta  
kontrollen vid  
starka känslor



## Olika sätt att hantera starka känslor

- Andas lugnt
- Räkna till tio
- Slappna av i kroppen
- Sätta ord på känslan
- Positivt självprat
- Gå undan, sätta sig ner
- Prata med en trygg vuxen eller vän

## Lekar och övningar



## Praktiska tips och lekar som stöder självreglering

- Kim-lek
- Hjärnstorm
- Kungen befaller
- Memory
- Kroppsbilder



Hur förhåller du  
dig då barnet  
uppvisar starka  
känslor?



## Förhållningssätt:

- Avvisande-ignorera, förringa, avleda?
- Fördömande?
- Låt gå?
- Den goda vägledaren?

(John Gottman 1999)



## Emotionell vägledning

Enl. John Gottman



1. Uppmärksamma barnets känsla
2. Låt barnets känsla bli ett tillfälle till närhet och vägledning (utveckling av anknytning)
3. Lyssna igenkännande och bekräfta barnets känslor (utveckling av känslor)
4. Hjälp barnet att sätta ord på sina känslor (utveckling av känslor)
5. Sätt gränser och hjälp barnet att hitta lösningar på problemet (utveckling av samspel och problemlösning)

(John Gottman 1999)

## Kamratskapsfärdigheter och problemlösning?



- Barn som lärt sig problemlösning har fler alternativa möjligheter när de ställs inför dilemman.
- Barn som har goda problemlösningssfärdigheter har lättare kompromissa i leken och har således lättare att upprätthålla lekens gång.
- Barn som lärt sig positivt självhävdande har lättare med kamrater och är mera omtyckta.

## Modell för problemlösning



1. Formulera problemet (neutralt)
2. Hitta olika lösningar på problemet (Brainstorming)
3. Värdera alternativen
4. Välj strategi
5. Hur gick det? (utvärdera)

(Modellen baserar sig på strategier för problemlösningprogrammet Stegen enligt L.Löwenborg och B. Gislason)

[www.folkhalsan.fi/tryggarelationerpadagis](http://www.folkhalsan.fi/tryggarelationerpadagis)

Tack!

