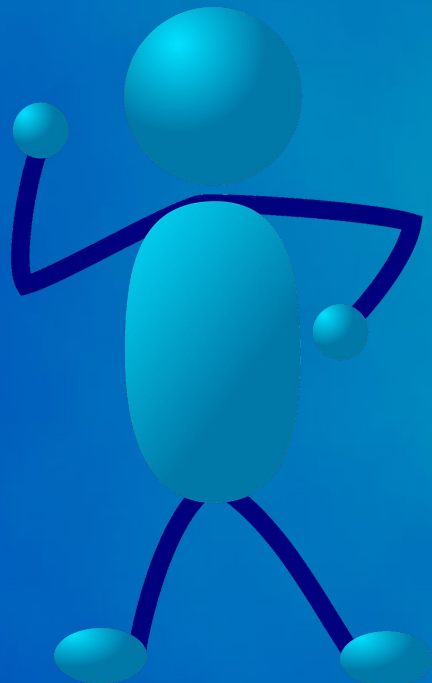


Emosjonsveiledning for barnehagebarn



Foreldre- og personalmøte i Thyraklynga,
28.04.25, Kl.18-20

Psykologspesialist Guri Dybvik Stokland og
Sosionom/terapeut Ann Christin Holbø
fra Trondheimshjelpa

Basert på Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST), Trygghetsirkelen og Tuning in to kids

Hvorfor er det viktig å fokusere på følelser?

- Forskning viser at barn som er gode på å forstå egne og andres følelser håndterer daglige utfordringer bedre / har god livsmestring
- Følelser kan ses på som et signalsystem og et kompass, de sier noe om hva vi trenger av oss selv og andre, leder vår atferd og gir mening til våre erfaringer.
- Følelser er grunnlag for tilknytning mellom mennesker
- Å være bevisst på egne følelser, hva de sier oss og det å bruke dem som veivisere er grunnlag for god psykisk helse og mestring av livet
- Denne følelseskunnskapen er ikke medfødt. Barn trenger å lære om egne følelser og følelsesregulering gjennom samregulering med andre nære.



Utvikling av emosjonsregulering

Emosjons-
regulering
skjer gjennom
omsorgspersonene



Gjensidig regulering:
Emosjonsregulering
skjer både i barnet
selv parallelt med
støtte fra
omsorgsgiver



Selvregulering med
hjelp og støtte fra
andre ved behov

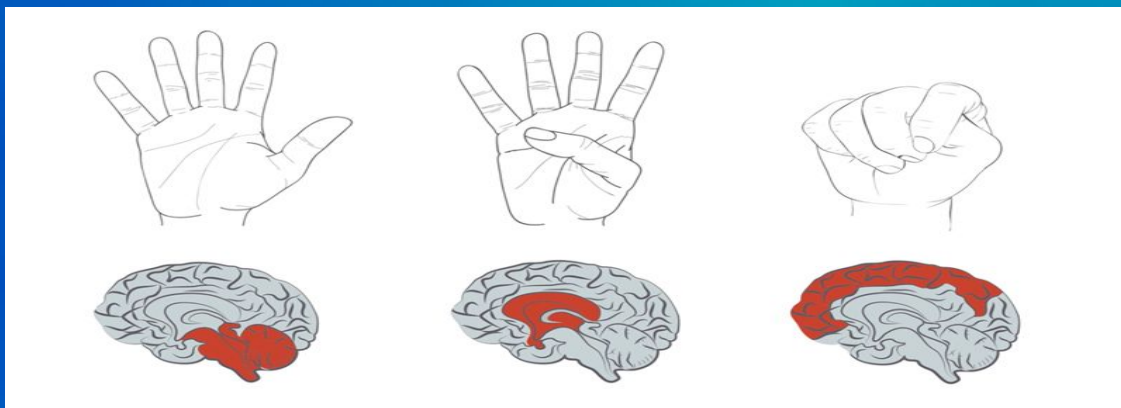
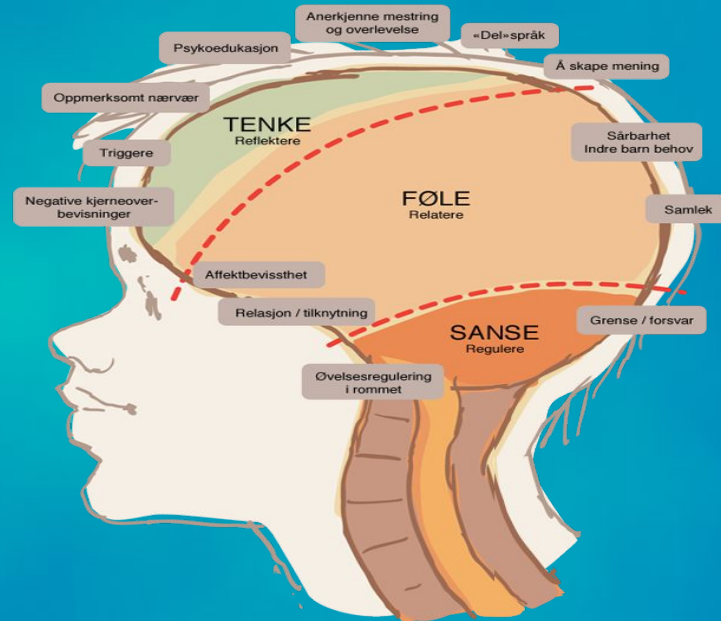


Den tredelte hjernen

Overlevelseshjernen: Reflekser, alt vi sanser lagres her

Føle-hjernen: Følelsene våre lagres her

Tenke-hjernen: fornuften, tenke, reflektere



Siegels håndmodell

Hendene - Opplading

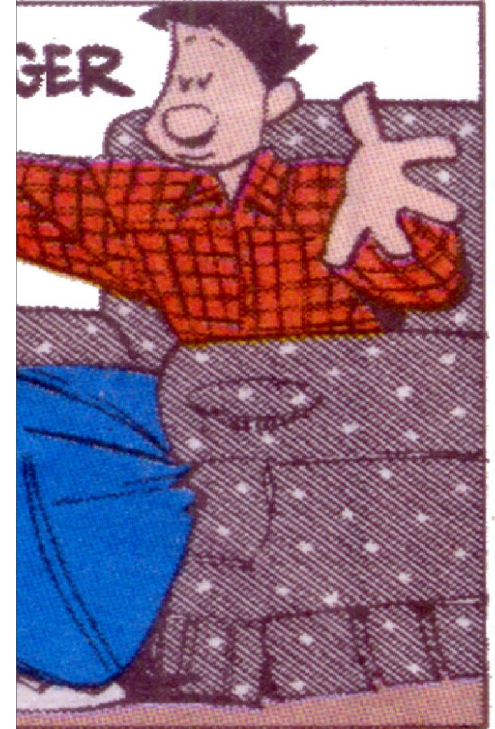
Rose is Rose

Pat Brady

DEPLETED
POWER
CELLS



FULLY CHARGED
CELLS CAPABLE
OF ANYTHING



Hva sier instinktet ditt?

Barnet: «*Jeg er dum. Ingen vil leke med meg*»

- Hva er din første innskytelse?
- Hvordan responderer du?

Hvorfor unngår vi følelser?

GODE INTENSJONER: vi vil skåne barna for emosjonell smerte

SELVIVARETAKELSE: unngå egne følelser

RÅDVILL/HJELPESLØS: vet ikke hva vi skal si

FRYKT: for å mislykkes eller gjøre det verre

UFORSTAND I TJENESTEN: vi forstår ikke følelsen

A large, powerful ocean wave is crashing onto a sandy beach. The water is a vibrant turquoise color, and the foam is bright white. The sky is a clear, deep blue. The wave is moving from left to right, and the water is splashing and churning. The beach is visible in the foreground, and the horizon line is visible in the distance.

HVORDAN UNNGÅ Å UNNGÅ?

Følelsesbevissthet

Hvilke følelser ser dere i hverdagen?



• De grunnleggende følelsene er:

- Redsel
- Tristhet
- Sinne
- Avsky
- Glede
- Overraskelse/
interesse
- Skam

Film om følelser

- **Alfred og skyggen- en liten film om følelser**
- <https://youtu.be/UYDUoclGep4>



Hva består en følelse av?

- Et navn/merkelapp
- Årsak / mening
- Kroppslig fornemmelse
- Handlingstendens
- Behov



Følelser: årsak, kropp, behov og handling

NAVN PÅ FØLELSEN	ÅRSAK	KROPPSLIG FORNEMMELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
 TRIST				
 SINT				
 REDD				

KROPPS- OPPLEVELSE

HANDLINGS- TENDENS

BEHOV



FRYKT

Hjertebank, svette
hender, skjelving,
svimmel, kvalm, diaré

Skrike, løpe vekk fra
fare, stivne, sloss
eller søke
beskyttelse.

Trygghet og
beskyttelse.



TRIST

Tung i kroppen, energiløs,
klump i magen, vondt i
halsen

Gråte og søke nærhet
(eks strekke ut armene)

Nærhet og trøst.



SINT

Hjertet banker fort,
«blodet koker», spenner
muskler.

Si ifra, lene seg fremover,
knytte nevene og forsvare
egne grenser.

Selvhevdelse, stå
opp for seg selv og
sette grenser



SKAM

Rødme. Tung og ekkel
følelse i magen.

Slå ned blikket, gjemme
ansiktet og krympe seg

Anerkjennelse, gjenopprette
positiv selvfølelse, selvvverd og
identitet



AVSKY

Vemmelse og kvalme.

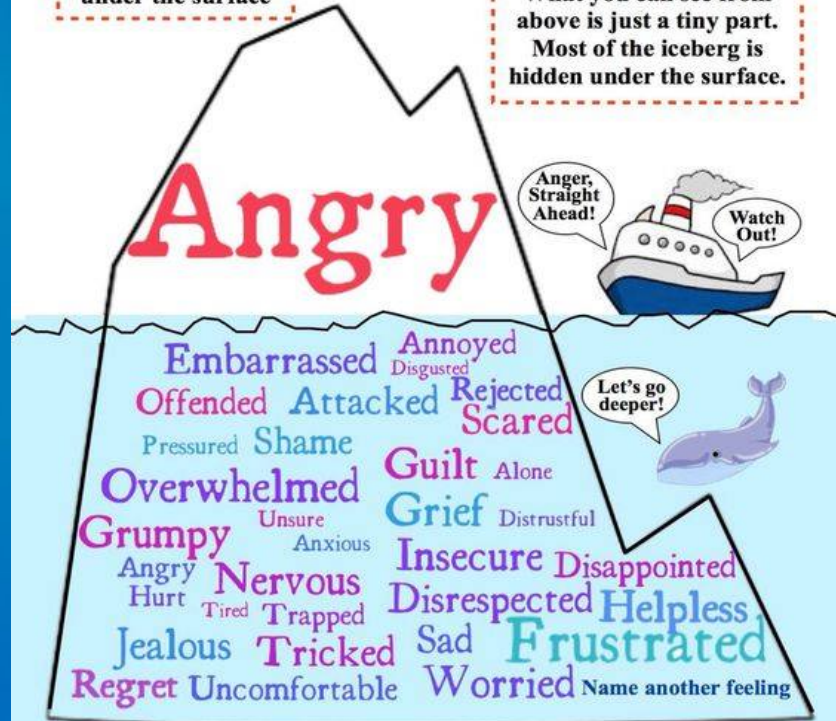
Kaste opp, vende seg bort,
trekke seg unna, signalisere
aversjon.

Bli kvitt, få vekk,
holde unna eller unngå det
aversive.

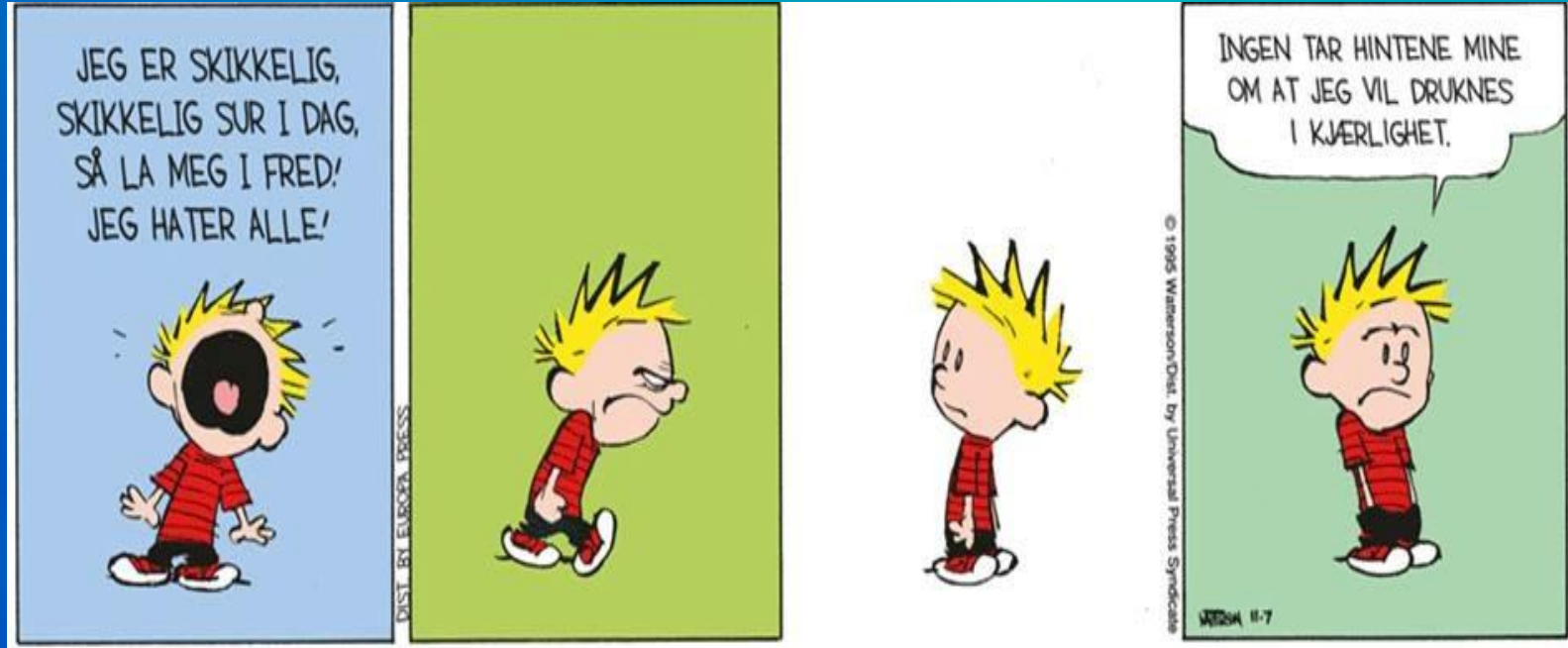
Anger Iceberg

Sometimes when we are angry, there are other emotions under the surface

Icebergs are giant floating pieces of ice found in the coldest parts of the ocean. What you can see from above is just a tiny part. Most of the iceberg is hidden under the surface.



Følelsen inni vs. uttrykket utenpå



Følelsedetektiv: Oppdag hva barnet ditt føler

Se på de følgende scenarioene nedenfor over ulike situasjoner der barnet ditt kan reagere med kraftige følelser. Skriv ned en lignende situasjon for en voksen og hvordan du ville ha følt det i den situasjonen.

Barns emosjonelle situasjon	En lignende situasjon for en voksen	Hvordan ville du ha følt det i voksen-situasjonen?
Begynne i barnehagen eller skolen for første gang		
Bli bedt av en forelder om å dele din nye, ekstra fine, leke.		
At et søsken blir født		



Pause

Organiser følelsene mine/validering:

Ton deg inn på barnet gjennom:

- berøring
- stemmeleie
- kroppsspråk
- ansiktsuttrykk
- plassering i rommet i forhold til barnet
- sett ord på opplevelsen
- og følelsen til barnet.



Når man er samstemt i alle disse modalitetene virker det godt for barnet

Forstå følelsen-Validering

- Sette ord på og gi aksept for barnets følelser. Også for følelser som er uventet eller vanskelige å forstå (sint uten grunn, redd uten fare). F.eks. aktiv lytting og speiling.
- Valider FØR problemløsning og råd
- Valider komplekse følelser og sterke følelser
- Validere enkeltbarn (ved bordet, i sklia etc) og i grupper.
- Validering er særlig viktig når barnet ikke er mottakelig for omsorg eller råd. Da må du validere før du møter det emosjonelle behovet.
- Husk: Selv om du er uenig i barnets opplevelse av virkeligheten, er deres følelser likevel gyldige!

Følelser er ikke alltid logiske....

.....Men de er alltid gyldige!

HUSK: Målet med validering er ikke å få barna til å føle seg bedre, men å hjelpe dem å bli bedre til å føle smerte, sinne, engstelse og alt...

Eksempler på validering

- Barnets kjæledyr ble syk og døde:

«Ikke rart du er lei deg, fordi du var glad i Ruffe og det er veldig trist at Ruffe døde.»

- Barnet fikk ikke være med på tur slik den voksne først hadde lovet:

«Klart du er sint og lei deg, fordi det ikke ble noe av turen du gledet deg til. Det forstår jeg godt. Jeg hadde vært skuffet og sint jeg også hvis det hadde skjedd med meg. Det fortjente du ikke.»

Nyttige startsetninger.....

- Det ser ut som du er veldig glad nå
- Du virker litt trist
- Jeg kan se du er frustrert, og det er ikke rart fordi.....
- Du ser skikkelig sint ut
- Det høres ut som du var veldig redd
- Jeg lurer på om du føler deg litt sjalu?
- Du ble kanskje oppgitt når jeg ba deg om å...?

“BUT” is a killer!

- erstatt MEN med FORDI
- “Jeg skjønner du føler det sånn FORDI...” i stedet for
- “Jeg skjønner du føler det sånn, MEN.....”



«Det er ingen som liker meg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt at de andre ikke vil være med deg. Det er ordentlig trist og vondt.

Empatisk
validering

Positiv
invalidering

Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Ja det har du rett i. Det er ingen som liker en sint gutt som ikke kan oppføre seg.

Negativ
validering

Negativ
invalidering

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.



Hva hindrer oss i å være emosjonsfokuserte?

“Jeg har ikke tid til dette nå”

“Jeg kommer bare til å dumme meg ut”

“Jeg har allerede brukt så mye tid og energi på dette barnet.”

“Jeg er redd for at hen kommer til å bli så sint”

“Hen er alltid så slitsom og/eller irritabel”

*“Jeg vet ikke hva jeg skal si/gjøre”
“Hva om jeg gjør det verre?”*

“Hen liker meg ikke”

“Hvis jeg bare overser det, så går det nok over”

Hva kan komme i veien for å gi barna det de har behov for?

- Mangel på verktøy
- Hvordan vi voksne selv har det
 - Psykisk og fysisk helse
 - Livssituasjon
 - Dagsform
 - Stress
- Vår egen bagasje på godt og på vondt

Større, sterkere, klokere og god



Fra "Folk om barn"

Den gyldne regel for omsorgspersoner

**70% feil og 50% reparasjon synes å
være mer utviklingsfremmende enn
70% «riktig»**

Tronick, 2007

Hvorfor er det viktig å si unnskyld?

- **Opplevelse:** Det føles godt
- **Modellæring:** Barn lærer at det går an å ordne opp i ting som har blitt vanskelig med andre. Jeg kan også si unnskyld.
- **Raushet:** Det går greit å gjøre feil.
- **Åpenhet:** Lettere for barna å snakke om egne følelser og opplevelser.
- **Tillit:** Du som voksen kan håndtere vanskelige følelser – det er trygt for barnet å komme til deg.
- **Følelsekompetanse:** Hjelper barnet å håndtere egne og andres følelser, og hjelper foreldrene til å forstå og møte barnas behov.
- **Skyld:** At den voksne tar på seg ansvar
- **Symptomreduksjon:** F.eks. atferdsproblemer, spiseforstyrrelser
- **Forsoning/gi slipp:** Hjelper barnet å gi slipp på gamle opplevelser

Fra atferd til følelse

FRA HVORFOR GJØR BARNET DETTE?

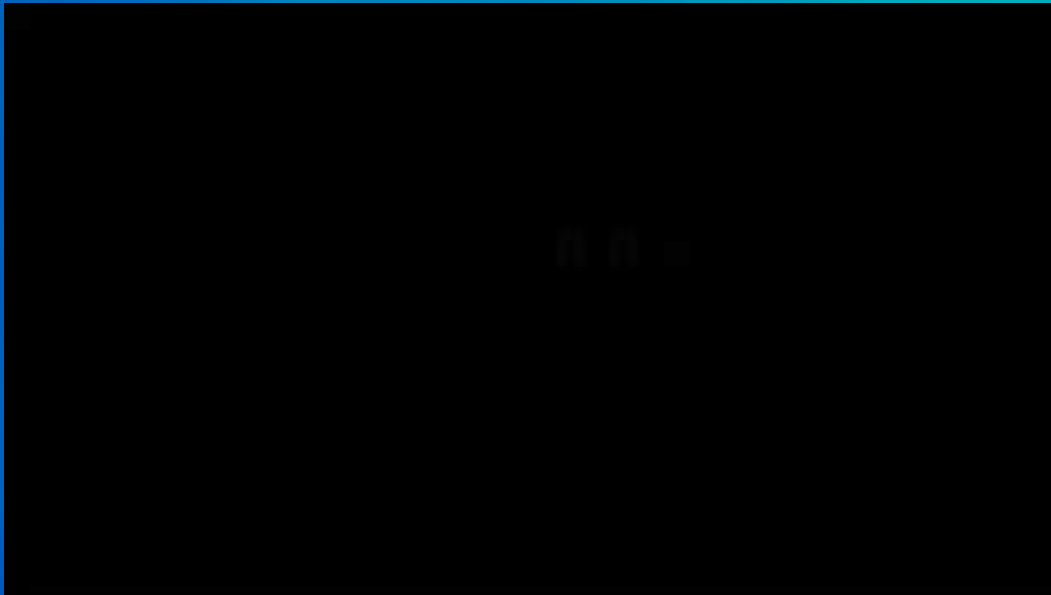
TIL

HVA TRENGER BARNET?

- Vi prøver å forstå barnet innenfra, hva tenker og føler barnet og så møte dets følelser istedenfor å møte barnet på atferden! Da kan du alltid gjøre noe for barnet!

Innsiden ut – tristhet trøster Bing Bong

<https://youtu.be/QT6FdhKriB8>



Linker og litteraturanbefalinger

<https://www.folkom.no/blog/categories/folkom-barn>



Takk for oss!