

## Voksne som coacher på barnas følelser – støtte barnas emosjonelle utvikling

Å beskrive og påpeke barnas og dine egne følelser er en kraftfull måte å styrke barnas emosjonelle kompetanse på

Ved bruk av bruk av denne metoden hjelper det også den usikre voksne til å vite hva en kan si i ulike situasjoner.

### På Lillebjørn identifiserer vi følelsene til barna

Eksempler på modellsetninger kan være:

- Du ble **lei deg** når hun slo deg. Du fikk vondt
- Du ble **glad** når hun delte lekene med deg»
- Du ble **sint**. Han tok leken fra deg.

### På Storebjørn og Sjøstjerne fortsetter vi med å identifisere følelsene. Vi fortsetter med følelsene trist, glad og sint. Men utvider med følelsen redd og overrasket.

Eksempler på modellsetninger kan være:

- Du ble **redd**. Du fikk veldig stor fart på dissen.
- Du ble **overrasket**. Han glemte å spørre om han kunne farge på tegningen din.
- Du ble **overrasket**. Du fikk et smykke av vennen din.
- **Barn som gråter ved avskjed**: Du ble **lei deg** når mamma gikk.

På førskolen støtter personalet barna i å ta andres perspektiv og se en sak fra flere vinkler. Personalet støtter barna i å reflektere over egne og andres følelser, opplevelser og meninger.

Eksempler på modellsetninger

- **Øve på problemløsning**: Ja, du vil ha den bilen og det vil han også, problemet er at begge to vil ha den bilen. Hva kan vi gjøre da?
- **Øve på å inngå kompromiss, og øve på å byttelåne**: Du ville leke med biler og han med lego – dere vil leke forskjellig.
- **Ulike følelser for den samme aktiviteten**: Du liker stor fart på dissen – det er gøy. Men han liker det ikke – han blir redd når det er stor fart.

- **Vi er forskjellige og tenker ulikt:** Hvem liker is? Alle liker is. Hvilken is liker du? Vi liker forskjellig is, men alle liker is.
- **Har også fokus på å validere følelsene til barna.**

### **Voksenrollen på alle avdelinger**

Vær en god rollemodell for å snakke om følelser:

- Takk, nå ble jeg glad. Du hentet melken til oss.
- Du ble lei deg. Unnskyld for at jeg dunket bort deg.
- Nå kjenner jeg at jeg ble sint. Jeg må telle til 10 og roe meg ned.

### **Implementering av setningene i hverdagen**

Vi kan for eksempel øve oss under måltidene og ved levering med å identifisere følelsene til barna.