

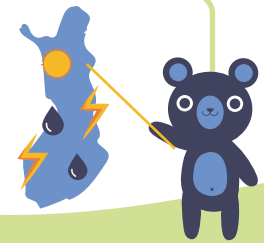
## UNDERSÖKA

Vilka slags arga, glada, rädda eller ledsna uttrycker ni har? Hurdant är ditt uttryck eller din kropanställning? Vilka slags tonfall hänger ihop med olika känslor?



## TÄNKA

Kan ni tänka att barnens temperament kunde vara som himlen? Vilken slags känsla då kunde vara sol eller storm?

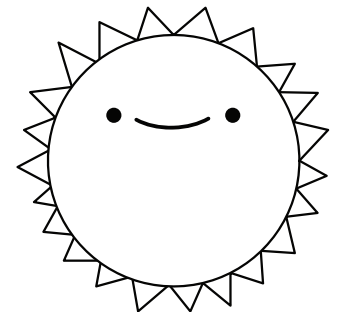
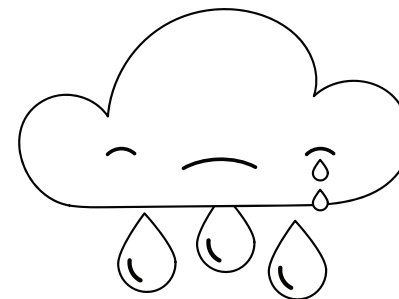
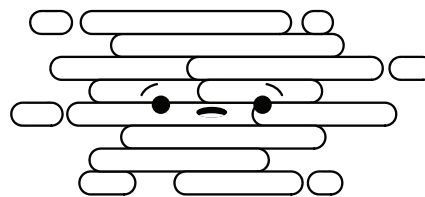
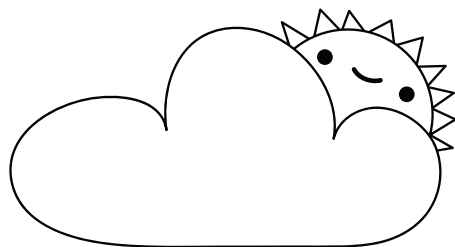
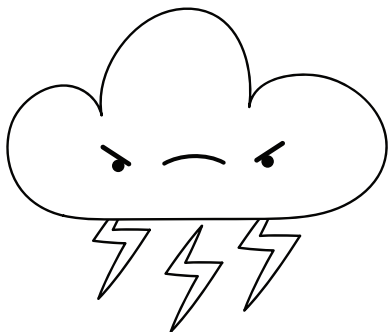


## FUNDERA

Fundera på tillsammans vilka slags färg olika känslöväder har? Vilken slags röst de har och hur de kunde röra sig?

## UTTRYCK

Håll tillsammans dagligen väderinformationstur där barnen kan genom olika känslöväderbilder visa och berätta, på vilket humör de är på den dagen.







Att nämna, identifiera, tolerera och uttrycka känslor kan läras i medveten. Inläring kräver mycket upprepning. Det är därför känslokunskaps-övningar är värt att ta med varje dag!

Alla känslor är tillåten och alla känslor har deras egen viktiga uppgift. Barnen behöver alltid vuxen att hjälpa till reglera deras känslor. Vid starka känslor barnen saknar trygghet: en mild blick, mild beröring, mjuk tonfall och närvaro på barnets nivå hjälper.

När jag är arg, jag behöver trygghet  
Ge mig tid att lugna ner mig.



## NÄR DU TRÄFFAR KÄNSLOSTORM...

-  **STOP:** Stanna där du är och sluta vad du än gör.
-  **ANDAS:** Sprid ut armarna och ta ett djupt andetag. När du andas ut, krama dig själv. Andningen lugnar kroppen. När kroppen lugnar ner sig, lugnar också sinnet.
-  **UNDERSÖKA OCH VERBALISERA:** Vad är den här känslan, var känns den och vad säger den?
-  **AGERA:** Tänk, hur jag skulle kunna agera i den här situationen?

