

Fagøkt: Hvordan hjelpe barn å regulere følelser (2 av 3)

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (4 min)
3. Se videoforedrag (10 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe (15 min)
5. Lek (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (6 min)
7. Avslutning



Materiell

- Utstyr til å vise video fra nett (projektor/skjerm/høytaler/lydkabel)
- Ark og blyant til evt. Notater, evt. Gulelapper
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball

Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om å forstå hvordan barns atferd kan være et uttrykk for hvordan de har det inni seg (smerteuttrykk m.m.). Praktisk fokus på hva man kan si og gjøre for å støtte et barn som har det vanskelig.

Læringsmålene, filmen og refleksjonsoppgavene er utarbeidet av KORUS og SAPH i 2022, og er hentet fra <https://korus.no/sor/digitale-fagoekter-for-1-4-trinn-og-sfo-barn-og-foeelser>. SAPH er en forkortelse for «Samarbeidsarena Psykisk Helse» og er et interkommunalt folkehelsesamarbeid med kommunene Modum, Krødsherad, Sigdal og Øvre Eiker, samt Modum Bad og Buskerud fylkeskommune.

Fagøkten gjennomføres i skolen plantid, med kollegiet. Hver fagøkt varer 45 minutter. Rektor har et ansvar for at fagøkten blir gjennomført, men kan delegere oppgaven om å lede økten til noen andre. Etter innledning, pusteøvelser og et kort videoforedrag skal de ansatte arbeide i grupper med refleksjonsspørsmål knyttet til temaet. Oppgaver følger med i eget vedlegg. Deretter er det en lek i personalgruppa før en felles avslutning.

Læringsmål

Etter økta:

1. Kan jeg flere konkrete verktøy for å møte barns følelser og hjelpe med regulering



Innledning (2 min)

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/personen som leder fagøkten.

Pusteøvelse (4 min)

Gynge på tærne: <https://play.mediaflow.com/ovp/11/01GBOOAMGN>

Se videoforedrag: Hvordan hjelpe barn og regulere følelser (10 min)

Videoforedrag «Hvordan hjelpe barn å regulere følelser»: <https://vimeo.com/757567066>



Refleksjonsøvelser i grupper (15 min)

Øvelse 1: Gjettelese følelser (5 min)

Hensikten med øvelsen er å gjennomføre flere raske rollespill etter hverandre og få erfaring i å gjettelese følelser hos flere «barn». Alle rollespill er samtidig, og hvert rollespill varer bare ca. 20 sekunder.

Still dere i to sirkler, med like mange i hver sirkel. Sirkelene skal stå i hverandre, så det blir en indre og en ytre sirkel. Stå vendt mot hverandre og finn din partner i den andre sirkelen. Alle i indre sirkel tar barnerollen og alle i ytre sirkel tar voksenrollen. Den som er barn i rollespillet, skal vise følelser uten å snakke. Vis gjerne ulike typer følelser, men ikke for fort. Den voksne i ytre sirkel skal klare å følge deg og prøve å gjettelese «barnets» skiftende følelser rollespiller samtidig.

- Etter 20 sekunder tar indre sirkel ett skritt til høyre, og skifter voksen samtalepartner, som på ny skal gjettelese de nonverbale følelsene hos barnet.
- Etter to øvelser, bytter dere roller slik at den voksne i ytre sirkel nå får prøve å være «barn» og de i den indre sirkelen skal være den som gjettelese følelsene
- Etter 20 sekunder, tar indre sirkel ett skritt til høyre og får en ny partner i ytre sirkel.

Hvis dere er færre enn 10 stk.:

- To og to går sammen. Stå på forskjellige steder i rommet. Gjør øvelsen i ca 30 sekunder.
- Bytt partner når dere får signal etter ca 30 sekunder.
- Bytt rolle og partner ved neste signal etter ca 30 sekunder.
- Bytt partner når dere får signal etter ca 30 sekunder.



Øvelse 2: Velg et verktøy og del en suksesshistorie (10 min)

Personen som leder økten deler personalet i grupper på fire personer.

Fordel roller i gruppen:

1. Den yngste i gruppen leser oppgavene høyt
2. Den eldste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur

Hvilke verktøy har du god erfaring med? Del en suksesshistorie med gruppen din.

1. Like alle barn
2. Påpeke følelser med ord
3. Gjettelese følelser
4. Bekrefte, ved å si «Det forstår jeg godt, FORDI...»
5. Bruke stemme og kropp bevisst: Roligere, mykere
6. Øyekontakt, smil og lett berøring
7. Gjøre noe mens vi snakker
8. Gi tid
9. Lytte, før fikse (bruke hele Hjelpenhånda)
10. Stimulere sanser og kropp for å roe gruppa

Lek (10 min)**Dansestopp**

Utstyr: Høytaler og musikk

Beskrivelse: Spill musikk. Alle skal gå rundt omkring og gjerne danse litt. Når musikken stopper, roper lekelederen ut en kroppsdel eller noe annet konkret å ta på. Når det ropes lillefinger – skal man ta på hverandres lillefinger, og stå stille “i frys”. Dersom det ropes «gul genser», skal alle ta på den gule genseren. Når musikken starter, begynner vi å gå rundt og danse igjen.



Vi oppsummerer sammen i ringen (6 min)

Vi sitter i ring og sender en pute el. rundt i ringen.

Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skal skrive ned egne læringsmål for seg selv.

Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!

Neste tema (fagøkt 3): «Oss selv i møte med barna». Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om hva som påvirker hvordan vi reagerer på barns atferd? Hva kan vi gjøre for å styrke egen evne til å stå i situasjoner som utfordrer oss?

