

## Känslofärdigheter



- Barn behöver en vuxen som sätter namn på det som barnet känner. (t.ex. "Jag ser att du är riktigt arg.")
- Den vuxna kan också förklara vad känslan beror på. (t.ex. "Du är arg för att jag inte köpte godis åt dig.")
- Då vi lär barnet att reglera sina känslor, lär vi barnet att behärska sitt beteende. (t.ex. "Du är arg, men du får inte slå sönder leksakerna.") Vi kan diskutera tillsammans hur barnet kan ge uttryck för sina känslor. (t.ex. "När du blir arg kan du slå på dynan.")
- Alla känslor är tillåtna.
- Sättet på vilket den vuxna uttrycker sina känslor fungerar som modell för barnet.

