

Fri for Mobberi

Sådan taler du med børn om følelser

Børn, der er gode til at mærke og forstå egne og andres følelser, er bedre til at handle hensigtsmæssigt på dem – og det bidrager til at skabe fællesskaber uden mobning, da det kan forebygge, at konflikter udvikler sig negativt. Børn har brug for voksnes hjælp til at øve sig i det.

Seks gode råd til at tale om følelser:

1 **Anerkend og rum barnets følelser**

Lad barnet opleve sin følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler barnet sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: "Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur", og giv barnet lov til at rase ud/græde ud osv.

2 **Skeln mellem følelser og handlinger**

Husk, at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

3 **Hjælp barnet med at forstå, hvorfor følelsen opstod**

Så spørg ind: "Hvad skete der? Jeg kan se, at du er vred/ked af det/frustreret. Hvordan kan det være, at du har det sådan?" Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej med udgangspunkt i, hvad barnet har fortalt, at der skete. Det kan være særligt vanskeligt for børn at forstå deres følelser, hvis de oplever flere følelser på en gang – fx frustreret og ked af det eller bange og stolt. Det kan du også hjælpe med at sætte ord på. Brug gerne plakaten til at sætte billede på.

4 **Tal om, hvordan andre mon føler**

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Brug plakaten til at hjælpe barnet med at sætte ord på andres følelser. Det kan være særlig vigtigt, hvis der er opstået en konflikt med et andet barn. Prøv at spørge barnet, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

5 **Hjælp barnet med at handle hensigtsmæssigt på følelsen**

Når barnet har forstået, hvorfor det føler, som det gør, kan barnet begynde at forholde sig konstruktivt til situationen. Det kan du hjælpe med ved at tale med barnet om, hvordan det kan handle på situationen.

6 **Vær en god rollemodel**

Øv dig i at sætte ord på dine følelser, så børnene kan spejle sig i dig.