

## Att bemöta barns känslor

Av Maria-Pia Gottberg

*Har du någon gång haft svårt att hantera barn som är riktigt arga? Inte vetat hur du ska trösta någon som är jätteledsen? Eller försökt lugna ner en busig och skrattande liten krabat som inte vill äta eller klä på sig?*

Under mina år som coach och föreläsare har jag lärt mig hur lite vi tror oss veta om det här med känslor. Jag säger tror oss veta eftersom det är min övertygelse att vi egentligen har den kunskapen inom oss. Men kanske har vi tappat delar av detta på vägen mot det samhälle vi skapat. Jag coachar och utbildar föräldrar och personal i förskola och skola kring hur vi kan stärka barns sociala och emotionella kompetens. Den kompetens som består av självkänedom, självkänsla, empati, ansvar, kommunikation, problem- och konflikthantering. Dessa förmågor utgör grunden för att kunna må och fungera bra i skola såväl som i hemmet.



### Svåra känslor

Barn behöver tillgång till alla sina känslor för att utvecklas. Ibland försöker vi dock skona dem från de lite svårare känslorna. Det sker ofta i alla välmening men är tyvärr inte särskilt bra för barnet. Många av oss har svårt att se barn som gråter, är arga eller frustrerade. Då försöker vi kanske släta över, få dem att glömma eller tänka på annat. För vems skull gör vi det? Är det barnets eller våra egna motiv som ligger bakom?

Säkert har du själv erfarenheter som lärt dig något viktigt och fått dig att växa, även om det då, när det hände, kändes svårt. Svårigheter och hinder leder ofta till utveckling och är en del av livet, inte minst för barn som hela tiden utvecklas! Det finns forskning som visar att barn som inte tillåts uppleva och möta sin egen frustration inte utvecklas i normal takt.

Barn har rätt till alla sina känslor och det kan aldrig vara fel på en känsla. Givetvis får vi inte bete oss hur som helst alldeles oavsett hur vi känner! En av de viktigaste

uppgifterna vi vuxna har är därför att bekräfta och ge barn verktyg att hantera alla slags känslor. Det är inte alltid så lätt att bekräfta rätt känsla hos barnet. Vi kan behöva veta lite mer om oss själva för att bli bättre på att bekräfta andra. Hur hanterar jag olika känslor? Hur vill jag bli bekräftad? Hur var det när jag var barn, fick jag mina sociala och emotionella behov tillfredsställda? Hur gick det till? Är det något jag kan dra lärdom av, positivt eller negativt? Ett bra sätt för den som inte känner sig riktigt trygg i att hantera och tala om känslor är att se sig om efter en bra förebild. Hur gör andra i din närhet? Vilka är bra på att uttrycka och prata om känslor eller att bekräfta andras känslor? Modellera dina förebilder, ta efter det som du tycker fungerar bra hos andra!

### **Sociala och emotionella förebilder**

Vad kan vi då göra för att stärka barns sociala och emotionella kompetens? Vi kan förstås lära oss själva mer om känslor, hur känslor samspekar med tanke och kropp. Dels på ett generellt plan, dels individuellt hos oss själva och andra individer. Du kan till exempel öva upp förmågan att bekräfta alla slags känslor, även de svåra, utan att värdera känslan. Du kan hjälpa barnet att sätta ord på och uttrycka sina egna känslor. Bästa sättet är att prata med barn om och själv visa dina egna känslor, att agera förebild. Kom i håg att vi hela tiden har rollen som förebilder för barn, egna såväl som andras. Minns också att det gäller hur vi hanterar känslor.



Foto Jenny Åkerman

### **Empati och Livskunskap**

I förskolans och skolans värld vittnar många om att barn idag har en allt sämre empatisk förmåga än för bara tio, femton år sedan. Den empatiska förmågan handlar om att uppfatta, tolka och förstå, eller i alla fall respektera, andra människors känslor.

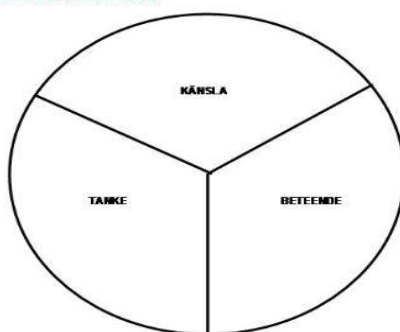
Enligt många pedagoger har barn idag också svårare att hantera problem och konflikter. Detta uttrycks genom våld, mobbning och andra destruktiva beteenden. Det gäller förstås inte alla barn men många uppfattar situationen som alarmerande. Livskunskap har på många håll införts på skolschemat för att stärka barns sociala och emotionella

kompetens. Livskunskap sker i grupp tillsammans med hela klassen, inte bara de med uppenbara problem, vilket är viktigt. I hemmen ser det väldigt olika ut. Föräldrar och familjer är förstås väldigt olika och engagemanget likaså. Värderingar, kultur, erfarenheter, behov, drömmar, vardagsliv, arbetstider, familjekonstellation, ekonomi och en rad andra faktorer skiljer människor åt. Men vi har några saker gemensamt.

### Tankar, känslor och beteenden

Vi har alla tankar, känslor och beteenden. De flesta av oss har de fem sinnen med vilka vi upplever världen vilket i sin tur påverkar våra tankar, känslor och vårt beteende. Yttre och inre impulser leder till känslor och tankar som får oss att agera i någon riktning. Tanke, känsla och beteende eller handling är ständigt pågående processer inom oss och hänger intimt ihop med varandra. Men vi är inte våra känslor, lika lite som vi är våra tankar eller vårt beteende.

#### Helhetsmodellen



Tillsammans utgör dessa tre delar vårt tillstånd. Genom att ändra på en tanke eller göra någonting annorlunda kan vi byta eller bryta tillstånd. Känslor kommer upp ur vårt omedvetna, så kallade emotioner, och kan inte kontrolleras. Men det sätt vi hanterar och tänker kring våra känslor styr våra tillstånd. Så genom att lära sig hantera de impulsivt uppkomna känslorna kan vi påverka vårt tillstånd som alltså är ett resultat av tanke, känsla och handling.

### Bekräfta rätt känsla

Jag tog tidigare upp vikten av att bekräfta känslor och ge barn rätt till sina egna känslor. Att bekräfta känslor är mer komplext än man först kan tro. Det du ser och uppfattar kan vara något helt annat än den känsla som ligger bakom beteendet! Ilska kan vara ett

uttryck för rädsla, tårar kan vara ett uttryck för frustration. För att kunna ge bekräftelse krävs empati, lyhördhet och frågor som lär barnet att själv känna efter och klä sina känslor i ord. Om din femåring har ett ilsket utbrott kan du till exempel säga: "Du är röd i ansiktet och stampar med foten, betyder det att du är arg?" Om hon svarar ja kan du bekräfta: "Jag ser att du är arg, det är okej att vara arg (men du får inte slåss, eller ha sönder...)". På så vis gör du skillnad på barnets känslor och beteende och tränar henne i att själv identifiera och sätta ord på sina känslor. En annan gång får du kanske svaret "nej jag är inte arg jag är ledsen!" "Jaha, du är ledsen. Vill du berätta mer så kan jag lyssna?"

Lägg märke till att du i exemplet ovan visar vad du ser barnet göra, det vill säga att hon är röd i ansiktet och stampar med foten. Du talar inte om för barnet att hon är arg utan du frågar utifrån vad du ser henne göra, om det stämmer att hon är arg? Detta kan inte nog betonas med tanke på hur lätt det är att vi applicerar våra egna tolkningar på barn. Lär dig ge sensoriskt specifik feedback kring det du ser och hör och ställ därefter frågor så att barnet själv kan få tala om vilken känsla hon har. Det öppnar upp för självkännedom och självreflektion kring egna känslor. Jämför själv med: "Varför är du så arg?" eller "Måste du bli så ilsken?" Vilka är ganska vanliga kommentarer från vuxna till barn.

När vi får bekräftelse för våra känslor behöver vi inte längre demonstrera dem så tydligt för omvärlden. I en konflikt är det därför mycket klokare att först bekräfta känslan (jag ser att du är arg/upprörd/ledsen/sårad) än att försöka hävda sin rätt. Så länge den andra parten är i ett negativt tillstånd kommer du ändå inte att kunna göra din röst hörd. Detta gäller förstås barn såväl som vuxna.

© Maria-Pia Gottberg, 2009.

Texten får laddas ned, skrivas ut och användas för eget, privat bruk. Övrig användning är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt. Vänligen kontakta författaren om du önskar använda texten i annat syfte. Att citera ur texten är endast tillåtet om författaren uppges.