

EQ-dockan lär små barn om känslor

I **många skolor** har man utvecklat någon form av social träning eller empatiträning. Ofta kallas det Livskunskap, Social och emotionell träning (SET), EQ eller liknande. Det saknas dock material för undervisningen för de mindre barnen.

Därför har nu Maria-Pia Gottberg med hjälp av konstnären Camilla Jüllig tagit fram EQ-dockan. För närvarande utvecklar Maria-Pia en utbildning samt ett handledarmaterial för hur man kan arbeta med dockorna. Maria-Pia har utbildning inom området (mental träning, avspänningspedagogik, coachning, EQ i skolan) och har sedan några år haft kurser för vuxna i personlig utveckling, stresshantering och EQ. Camilla, som gjort dockan, har utbildats på Konstfack.

Det finns en stor efterfrågan på sådant här material i förskolan och skolan.

- För ca 1 ½ år sedan fick jag idén att göra EQ-dockan som nu håller på att realiseras. Jag vill att även de allra minsta barnen ska få åldersanpassad undervisning i EQ men har också via feedback från andra förstått att dockorna kan användas även tillsammans med äldre barn. Målgruppen är, i grova drag, 0-10 åringar, säger Maria-Pia.

Dockorna är sex till antalet och ger uttryck för några av våra grundkänslor; glad, arg, ledsen, rädd, sur och lugn. De går att använda som handdocka vilket är en fördel eftersom många barn ofta har lättare att prata med en docka än direkt med en vuxen. De ska också fungera bra i en dockteater är det tänkt, med forumspel så att barnen kan vara med och påverka handlingen. Det handlar mycket om att identifiera känslor hos sig själv och andra, självkänedom och empati, och att lära sig kommunicera om känslor, att ta ansvar samt konflikthantering. En av de saker som betonas extra mycket i materialet och utbildningen är vikten av att vi pratar med barnen om att de bara kan ta ansvar för sina egna känslor. Barn ska inte ta ansvar för vuxnas känslor! Enligt personal ute på förskolor och andra som arbetar med barn är så fallet alldeles för ofta. Många vuxna mår idag dåligt och deras barn försöker skydda dem på olika sätt. Där har förskolan och skolan en viktig roll att ge barn stöd för att lära sig att inte ta det ansvaret. Vem ska annars ge dem det stödet?

Handledarematerialet består av en kortare presentation av EQ och tankar kring vad som är viktigt att tänka på när man arbetar med EQ. Det handlar mycket om det egna förhållningssättet och den syn vi har på våra förmågor. När vi arbetar med barn är vi vårt eget arbetsredskap, som vuxna är vi förebilder och har ett enormt inflytande över barns utveckling. Vidare finns frågor man kan använda i undervisningen som ska varvas med lekar,

övningar, sånger, musik, ramsor, sagor, måleri och dockteater samt annan dramatisering. Det är viktigt att barnen får varva samtal om känslor och beteenden med rörelser och annan fysisk aktivitet för att verkligen ges chansen att integrera kunskapen.

Exempel på hur det kan se ut ur handledarmaterialet (materialet är fortfarande under bearbetning): Observera att man som personal ska *välja ut några* av nedanstående frågor som passar den barngrupp man har utifrån ålder, mognad och sammansättning, aktuella händelser etc.

EQ-dockan ARG

Presentera dockan för barnen på det sätt du finner lämpligt. Låt dockan gå runt bland barnen, nu eller senare, så att de får hälsa ordentligt på den.

Vilken känsla har dockan?

Hur kan man se på dockan att den är arg?

Varför är dockan arg tror ni?

Efter denna inledning följer ett frågebatteri ur vilket pedagogen uppmanas att välja ut några av frågorna att hålla fokus på. Det kan vara frågor som:

Vad brukar göra dig arg?

Hur kan man se på någon att han/hon är arg?

Vad kan man göra när någon verkar arg?

Hur gör barn när de är arga?

Hur gör vuxna när de är arga?

Finns det några andra känslor som nästan är som arg?

Prata gärna i samband med frågorna ovan om att varje individ har ansvar för sina känslor och sitt beteende och att vi inte kan ta ansvar för vad någon annan känner eller gör. Däremot kan vi visa hänsyn.

Känslan i kroppen

När ni har pratat en stund är det dags att känna efter i kroppen hur det känns att vara arg. Syftet är att få svar på frågorna;

Var i kroppen sitter känslan?

Har känslan någon färg eller andra kännetecken?

Gör övningarna först och ställ frågorna efteråt. Välj musik, sång, ramsa eller något instrument som passar till känslan. Låt barnen



När Anton tröstar dockan övar han upp sin empatiska förmåga.

sjunga, dansa eller på annat sätt aktivera kroppen och leva sig in i känslan.

Därpå följer förslag på hur man kan tillämpa inslaget Känslan i kroppen. Ett exempel är när alla barn uppmanas att leva sig in i hur det är att vara Överste Hati i Djungelboken. Maria-Pia har tagit exemplet från tiden då hennes egen son Anton lärde sig om och bearbetade känslan arg. ”Då gick han omkring och marscherade med knutna nävar och gav order. Han ville gång på gång titta på scenen med de marscherande elefanterna ur filmen Djungelboken. Han var två år och helt otroligt söt i sin bearbetning av känslan arg och det var inte alltid helt lätt för oss att dölja våra skratt för att inte ta udden av hans process”.

För att integrera känslan i kroppen gäller det att ta in med så många sinnen som möjligt, hur *låter* jag när jag är arg, hur *rör* jag mig och hur kan jag *höra* att någon annan är arg?Handledningen uppmanar också till att jobba med färg och form. *Vilka färger passar till ARG? Vilka former?* Barnen får själva välja och måla med de färger de uppfattar som arga. Man kan också arbeta med collage.

Känsla-beteende

Denna rubrik handlar om och lär ut ett sätt att fokusera på vad man faktiskt *kan* och *får* göra när man har den aktuella känslan. Pedagogen uppmanas att hjälpa barnen att hålla fokus på och finna positiva strategier för att lära sig hantera sin känsla och



Dockan Rädd provas av Anton som bitande testar gränser för hur långt man kan gå.

inte, som vi ofta uppfostrar barn, genom att tala om vad de *inte* får göra.

- Det kanske viktigaste budskapet jag vill förmedla med EQ-dockan och handledarmaterialet är att alla känslor är okej men inte allt beteende sprunget ur känslan. Min vision är att alla Sveriges barn ska få medveten och schemalagd träning av sina sociala och emotionella förmågor av kompetenta och engagerade vuxna. Mitt uppdrag i den visionen är att ta fram EQ-dockan och arbetssätt för att förmedla kunskap om känslans intelligens, säger Maria-Pia.

I nuläget genomför Maria-Pia en testperiod vid några olika förskolor med personalutbildning, dockorna och handledarmaterialet. Hon söker nu ytterligare förskolor och skolor och berättar att hon har ett specialerbjudande till de som vill vara med nu i starten eftersom hon i gengäld vill ha feedback på dockorna, utbildningen och materialet. Hon kan även tänka sig platser som BUP, lekterapi vid barnsjukhus, eller andra platser där man är med och utvecklar barn. Intresserade kan vända sig till Maria-Pia Gottberg, 070-517 37 62 eller Maria-Pia.Gottberg@telia.com



Foton: Camilla Jüllig