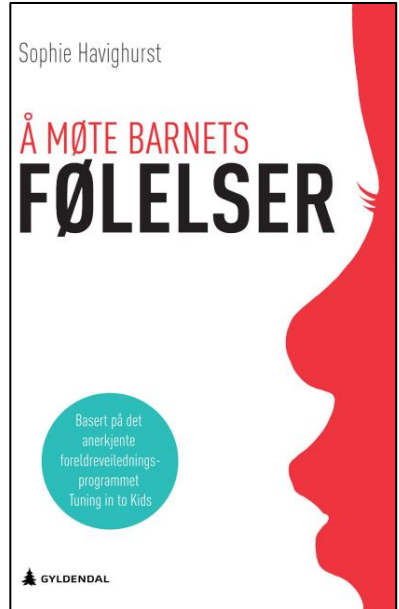


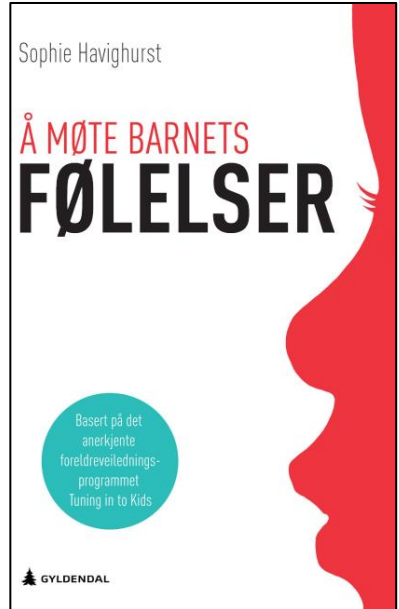
Emosjonell veiledning i 5 steg



STEG 1: REGISTRERE FØLELSER

- Registrere følelser hos barna/elevene
 - Spesielt fokus på følelser med lav intensitet (små følelser)
 - Mulighet til å gi støtte FØR følelsen bygger seg opp
 - Frontal-lappen fungerer – barnet/eleven kan være i samspill, tenke og høre (innenfor sitt toleransevindu)
- Eventuelt registrere sekundære (bakenforliggende) følelser
- Registrere egne følelser – en forutsetning for å registrere følelser hos andre
 - Eventuelt rask regulering av egen følelse (for eksempel puste rolig)

Emosjonell veiledning i 5 steg



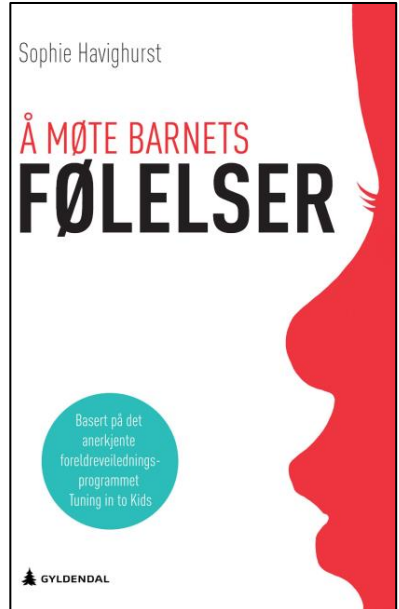
STEG 2: FØLELSER - EN MULIGHET FOR KONTAKT

- Se på alle følelser som en mulighet for kontakt
 - Motsatt av å avvise eller devaluere noen følelser
- Være fysisk tett på
 - For eksempel sette seg ved siden av barnet/eleven
 - Direkte fysisk kontakt ikke alltid hensiktsmessig

STEG 3: VÆRE EMPATISK

- Opptatt av å tolke barnets/elevens uttrykk = prøve å forstå den indre opplevelsen
 - For eksempel «se» bak atferden
- Fokus på aksept og anerkjennelse av følelsen
 - Forsøke å ta barnets/elevens perspektiv
 - Tåle/romme også utfordrende og sterke følelser
 - Medfølende, ikke-kritisk tilnærming
 - Kan være empatisk selv om atferden må stoppes

Emosjonell veiledning i 5 steg



STEG 4: SETTE ORD PÅ FØLELSEN

- Hjelp barnet/eleven til å forstå sin følelse ved å sette ord på den eller støtte barnet/eleven til selv å gjøre dette
- Benevnelse – begge parter får litt avstand til selve følelsen (nevrobiologi) – bidrar til noe regulering
- Kan bruke bilder av følelser til yngre barn

STEG 5: PROBLEMLØSNING OG SETTE GRENSER

- Trengs i ca 25% av tilfellene (når steg 4 ikke fungerer)
- Hjelp til å håndtere problemet som førte til følelsesutbrudd
 - For eksempel tenke gjennom årsaken til følelsene sammen med barnet/eleven
 - Må av og til vente til senere – tenk toleransevindummodellen