

KÄNSLOPRATA I VARDAGEN

Små barns känslor kan vara trassliga och svåra att förstå, både för barnet själv och för oss vuxna. Men känslor är viktiga. De är kroppens och hjärnans sätt att berätta hur vi har det och vad vi behöver.

Språk och begrepp är en grund för barns känsloutveckling. När vi pratar om känslor i vardagsituationer, lek och under bokläsning får barnen ord och erfarenheter som gör det de upplever mer begripligt.

Allt eftersom lär sig barnet mer om sina egna känslor och förstår att andra också har känslor. Denna medvetenhet är grunden för både god självkänsla och empati. Det kan vara hjälpsamt för barn att vi vuxna ibland sätter ord på vad vi själva känner.



”Jag blev jättestressad och lite sur när vi missade bussen, jag behöver andas lite, sen får jag tänka ut hur vi ska komma hem”.

TIPS!

- Läs böcker tillsammans, stanna upp i läsandet och prata om känslor.
- Prata om känslor, sätt ord på dina egna och andras känslor.
- Lyssna på barnen och låt dem berätta hur de känner i olika situationer.



LÄS MER!

Här finns en affisch som stöd för att prata om känslor. På hemsidan finns även spelet Känslöäventyret som ni kan spela tillsammans.



 **KÄNSLOÄVENTYRET** 

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö