

# LUGN NÄR DET STORMAR

För små barn kan känslor lätt bli starka. En liten motgång kan få ilska att blixtra eller tårarna att rinna. Hur och när starka känslor uppstår beror både på barnets temperament och dagsform. Vissa barn reagerar oftare eller kraftigare än andra.



Att kunna hantera starka känslor kallas för känsloreglering. Den förmågan utvecklas med åldern och genom erfarenheter av vuxnas stöd – att gå på gång få gråta och bli tröstad eller vara upprörd och bli lugnad.

Det är inte farligt att ibland ha starka känslor. Däremot tenderar starka känslor att smitta, och därför behöver vi vuxna aktivt fundera på hur vi kan behålla vårt eget lugn. Det kan hjälpa att ta några djupa andetag eller att räkna tyst.

Mitt i känslostormen behöver vi säkerställa att ingen kommer till skada. Hålla oss nära och om det behövs – hålla i barnet. Prata lugnt och kortfattat. Några få ord räcker:

”Jag ser att du blev jättearg. Jag är här.”

## TIPS!

- Lugna ner din andning – ta djupa andetag.
- Var närvarande och se till att ingen eller inget skadas, på ett lugnt sätt.
- Prata lugnt och kortfattat, exempelvis ”jag är här”, ”vi tar det lugnt”.



### LÄS MER!

Fördjupning för att hjälpa små barn vid konflikter och utbrott.

 **KÄNSLOÄVENTYRET** 

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö