
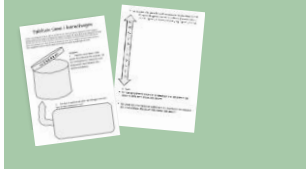
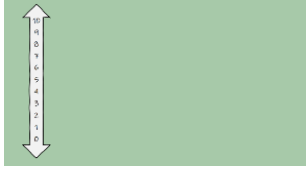


# Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge

Det du viser på skjermen:	Handling	Tips
<p>Opne sida</p>	<p>Introduser måten å jobbe på:</p> <p>Vi skal ha ei lita temaøkt frå Livet&amp;Sånn. Vi skal sjå ein film og de skal få snakke saman i smågrupper. Filmene og opplegget er laga av psykologar og barnevernspedagog, ein kompetanse som supplerer den vi har i barnehagen. Vi brukar dette saman, men eg har ikkje rolla som ekspert eller foredragshaldar.</p>	
	<p>Vis filmen <a href="#">Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge - YouTube</a></p>	<p>Du kan gjerne gjere klar filmen på førehand, sørg for at alle ser og høyrer. Sjå i fullskjerm, og bruk esc-knappen for å kome tilbake til sida.</p>
	<p>Vi skal jobbe litt med følelsen sinne i barnehagen. Som det står på oppgåvearket her: «At barn i barnehage blir sinte av og til er det lite tvil om, men kva med oss vaksne sitt sinne? Mange vil kanskje tenke at sinne ikkje er ein følelse som passar inni jobben vår, og at det å vere profesjonell er å ikkje kjenne sinne når ein er saman med barn. Men sinne er ein følelse som skal fortelje oss at noko ikkje er greitt. Den skal gjere oss i stand til å kunne kjempe for noko som er viktig for oss eller andre, og som er trua. Oppgåvene under er meint å hjelpe oss i å rydde litt i tankar og haldningar om sinne.»</p> <p>Peik og forklar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• først skal vi finne så mange ord om følelsar og reaksjonar som er i slekt med sinne, som vi kan, og skrive desse i boksa her.</li> <li>• Så skal vi prøve å finne ut mest mogleg av kva som kan gi slike reaksjonar på jobb for oss vaksne.</li> <li>• Så skal vi jobbe med å gradere slike reaksjonar. Det å vere litt irritert er kanskje heilt nedst på 1 her, og så går det gradvis oppover mot fult raseri på toppen.</li> <li>• Til slutt skal vi drøfte kva av det vi føler det er greitt å vise barna, og snakke om korleis vi kan regulere sinnereaksjonar på jobb.</li> </ul> <p>Del ut arka slik at 2-5 jobbar saman i grupper.</p>	
	<p>Kva enda de med her? Skal vi prøve å finne ut noko av dette saman? (de kan gjerne teikne på tavle/flip-over/stort ark) Sett lett irritert nedst og rasande, eller aggressiv øvst, og kanskje frustrert omtrent på 3-4.</p> <p>Neste spørsmål er kor høgt opp på denne skalaen det er greitt å gå saman med barn. Her er det truleg at det vil variere kva dei ulike tenker. Vi tenker at grensa går lavt. Omtrent på 3 i unntakssituasjonane, og vanlegvis berre på 1. Det er fordi sinne kan gjere barn veldig utrygge.</p>	

<p>1. Ta ansvar</p> <p>2. Forlat situasjonen</p> <p>3. Gjer noko som får deg roleg</p> 	<p>Dette er det som vert anbefalt i filmen for å roe ned sinne. Ofte i barnehagen vil vi kunne bytte med andre når vi kjenner at vi kan vere i fare for å miste kontroll over sinnet vårt. Det er bra.</p> <p>(Det er lurt at de lagar ein avtale om at dette er greitt, og at det også skal vere greitt at nokon som registrerer at du er i ferd med å miste kontrollen kan sei «det er telefon til deg, eg kan ta over her eg» eller liknande teikn. Det skal ikkje vere ein rettighet for vaksne å få fullføre ein situasjon med eit barn dersom andre vaksne ser at barnet vert utrygg på den vaksne sin veremåte.)</p>
 <p>Å neste lange pass kan foretjele alarmasjonen vårt at situasjonen ikkje er farleg</p> <p>Å tolle kan kople på tenkjetegnet vårt i gjens, såle at følelsen ikkje får styre alstet</p> <p>Så ten og minn meg sjølv om at eg har lov å føle sinne, men at barna trass at eg framstår roleg, trygg og god.</p>	<p>Som dei også seier i filmen er det ikkje alltid vi kan gå frå ein situasjon for å roe sinnet vårt. Vi må likevel ta ansvar og bruke strategiar for å roe oss ned. Snakk om dei strategiane som vert vist på dette bildet. Kva passar deg best?</p> <p>Eventuelt kan de prøve på nokre pusteøvingar saman. Sjå gjerne denne saman for å lære pusteteknikk for å roe følelsar: <a href="#">Pusten og følelser - YouTube</a></p>
<p>Felles refleksjon: er det noko av dette vi tenker vi bør følgje opp? Korleis?</p>	
<p>Grå boks øvst – lær meir om dette</p>	<p>Vis at dei kan gå inn på denne og finne tips til kvar dei kan lære meir om temaet.</p>