

VÆRKTØJ

Check-in med følelsessprog

Når følelser får en form - en smiley, et ord, en fornemmelse i kroppen - bliver de lettere at håndtere. Brug denne lille check-in på faste tidspunkter, hvor det giver mening for jer, fx om morgenen, efter skole og igen om aftenen. Denne lille rutine kan være med til at skabe et fælles og mere nuanceret sprog for følelser hjemme hos jer - uden pres og uden behov for lange samtaler. Øvelsen kan gøre det nemmere for den unge at sige til, når noget bliver svært, og nemmere for jer at støtte på en rolig og hjælpsom måde. Det behøver ikke tage længere end et minuts tid - men gør det gerne hver dag! Ved at gentage øvelsen lærer den unge, at følelser ændrer sig hele tiden, både flere gange i løbet af en dag og over længere tid.

Sådan gør I

Brug smileyer og/eller listen af følelsesord.
Start enkelt: glad, trist, urolig, vred, lettet, tom.

Gør det til en regel, at du som forælder altid begynder. På den måde viser du, at følelsessprog er noget, alle i familien bruger - ikke kun noget, den unge skal præstere.

- Sig fx kort: "Jeg vælger den her, fordi jeg kan mærke et pres i min krop, da der har været meget på arbejdet i dag, så jeg har brug for at komme lidt ned i gear."
- Herefter er det dit barns tur. Spørg nænsomt: "Hvilken smiley passer til dig lige nu?"
- Ellers skift stille og roligt fra smileyer til ord. Når den unge er klar, kan du tilbyde et par ord: "Når du vælger den her smiley - kunne det så betyde trist, vred eller mere anspændt?"
- Den unge må altid korrigere eller bare nikke.
- Gør også følelsen konkret ved at bruge kroppen, og spørg: "Hvor i kroppen sidder følelsen? Mave, bryst eller hoved? Føles den tung, let, varm eller kold?"
- Det gør følelsen mindre diffus og mindre farlig.
- Støt til passende håndtering af den følelse, den unge kom med, hvis der er behov for det.
- Afslut med en anerkendelse af: "Tak, fordi du delte det."

Smiley-sæt



Glad



Trist



Urolig



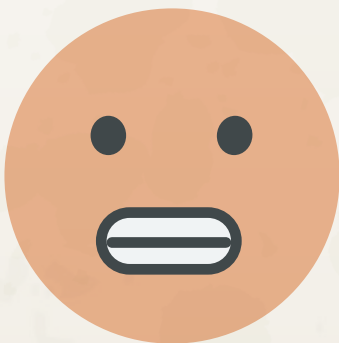
vred/frustreret



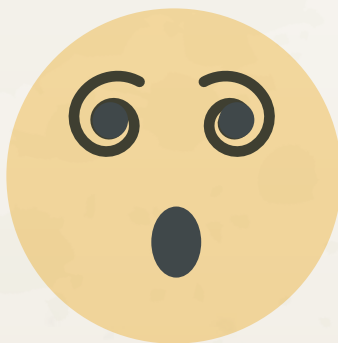
Tom/udmattet



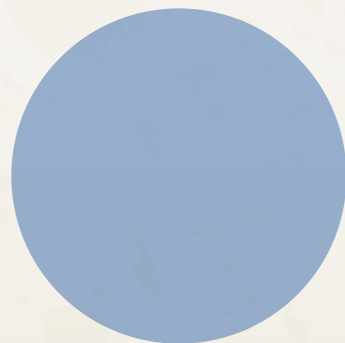
Lettet



Anspændt



Overvældet



Følelsesord

GLAD

TRIST

KED AF DET

VRED

UROLIG

ANSPÆNDT

PRESSET

BANGE

OVERVÆLDET

TOM

ENSOM

LETTET

NEUTRAL

TRYG

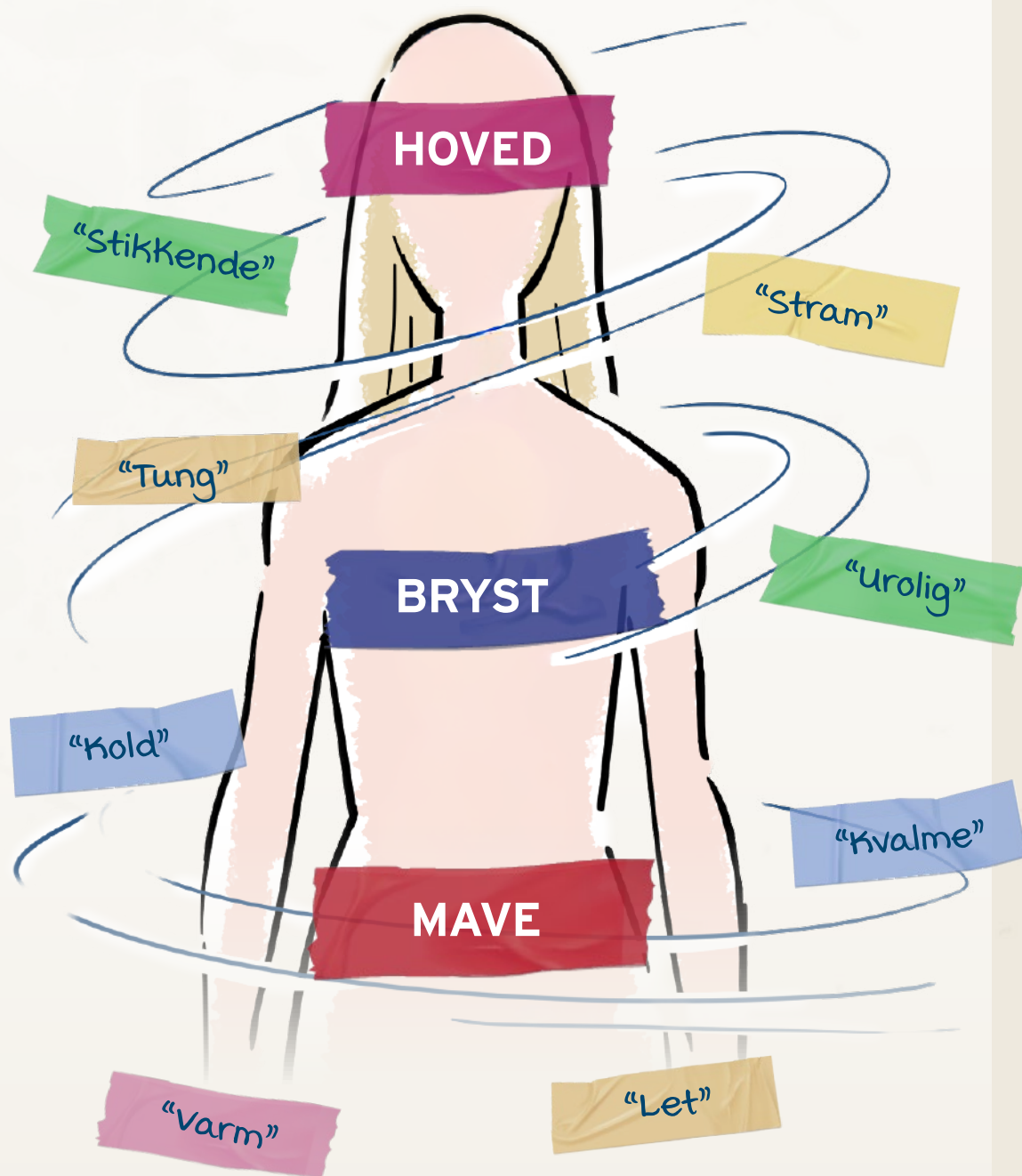
HÅBEFULD

MODIG

STOLT

MOTIVERET

Følelsen i kroppen



Region Syddanmark

www.regionssyddanmark.dk