

ARBETSBLAD TILL FILMEN

Känsloreglering

Att kunna tolka, hantera och uttrycka sina känslor är en viktig förmåga för både barn och vuxna. Denna förmåga utvecklas optimalt i en trygg anknytningsrelation.

TRE STEG

Att kunna tolka sina känslor



Att kunna reglera sina känslor



Att kunna uttrycka sina känslor

Utveckling av känsloreglering

Att ta hand om ett barn som inte kan reglera sina känslor själv och hjälpa det att utveckla sin egen förmåga är en av de viktigaste uppgifterna för en förälder. Ju tryggare anknytningsrelation desto bättre förutsättning för utveckling. En förälder hjälper intuitivt ett barn "att sätta ord på känslor" när den speglar barnets upplevelse i sitt eget ansikte.

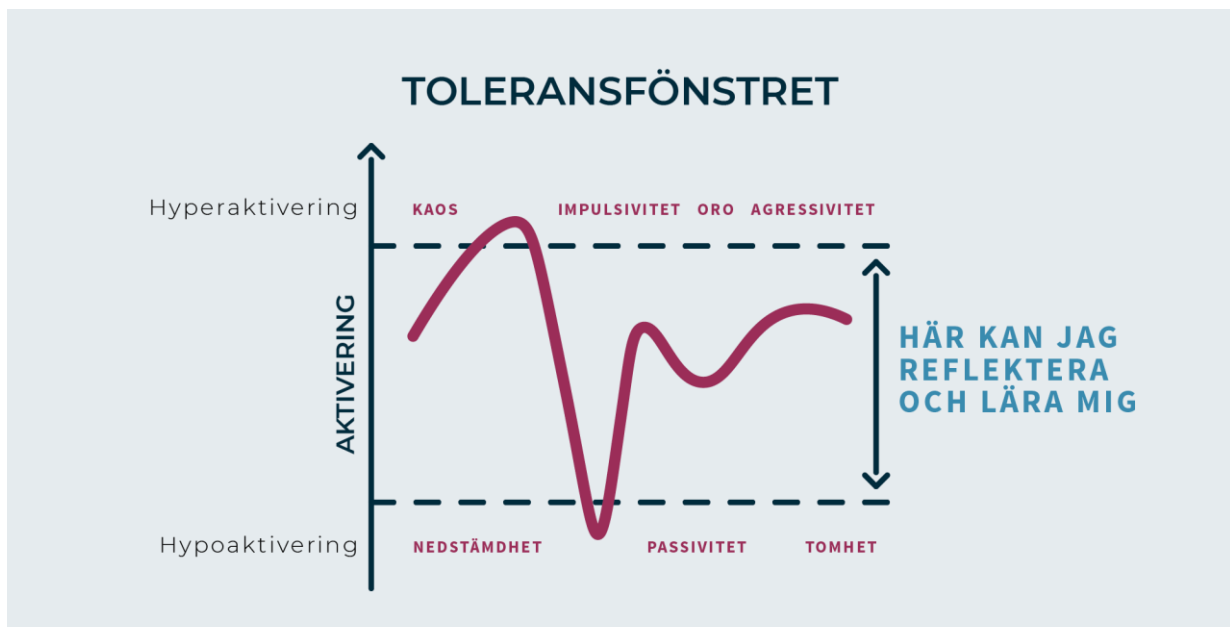
ANKNYTNINGSMÖNSTER OCH KÄNSLOREGLERING

Ett barn med tryggt anknytningsmönster har utvecklat en förmåga till känsloreglering i en trygg relation. Känslor är inte farliga, de vägleder och skapar mening.

Ett barn med undvikande anknytningsmönster har löst problemet med att inte ha fått hjälp med att förstå och reglera sina känslor genom att försöka koppla bort dem.

Ett barn med ambivalent anknytningsmönster har speglats nyckfullt av någon som haft svårt att skilja på barnets och sina egna känslor. Detta leder till att känslor lätt överväldigar och blir svåra att sortera i.

Ett barn med desorganiserat anknytningsmönster har ofta stora svårigheter med känsloreglering. Istället för att få hjälp med att reglera sina känslor har barnet utsatts för skrämmande situationer och varit utlämnat till sig själv.



ATT HJÄLPA ETT BARN UTVECKLA SIN KÄNSLOREGLERING

Samreglering leder till självreglering: "Om du inte kan komma på hur du ska göra själv så börjar vi med att fundera ut något tillsammans"

SAMMANFATTNING

- Att kunna tolka, reglera och uttrycka känslor
- En viktig uppgift för anknytningsperson är att ge stöd till utveckling av barnets egen förmåga till känsloreglering
- Modellen Toleransfönstret är ett sätt att förstå ett barns svårigheter och behov

FÖR FÖRDJUPNING

Wallroth, P. (2011). Mentaliseringsboken.
Stockholm: Karneval

Arbetsmaterialet "Toleransfönstret". Forsberg & Fager, 2019

Frågor till dig som sett filmen

- Vad är dina spontana reaktioner på filmen?
- Hur ser förmåga till egen känsloreglering ut hos det barn eller tonåring du har hos dig?
- Har du erfarenheter av att spegla känslor hos barnet eller tonåringen? Vad hände då?
- Vad tänker du blir hjälpsamt att ha med sig från film och bok i ditt uppdrag?