

## Informasjon om Steg for Steg: del I

Dato:

Kjære foreldre og foresatte

### Del I: Vi trener empati:

- De første leksjonene omhandler følelsene; glad, lei seg, sint, overrasket, redd og avsky. Hvilke tegn i ansiktet kan beskrive følelser? Hvordan ser jeg ut når jeg er glad? Ved å se etter tegn i ansiktet, stemme, kropp og situasjon kan det være lettere å identifisere og skille egne og andres følelser fra hverandre.
- Videre tar denne delen for seg at følelser kan endre seg og vi kan ha forskjellige følelser om samme ting. «Selv om jeg liker å klatre i trær er det ikke sikkert Jacob liker det». Å respektere andres ønsker og opplevelser står sentralt.
- Det samtales også om hvordan vi kan vise medfølelse og omtanke for hverandre.

Gjennom å få kjennskap til at vi er forskjellige, og at hver enkelts følelse er unik kan dette gi en trygghet hos barnet som kan hjelpe det å sette grenser og ikke gi etter for press. Disse ferdighetene er også nødvendige for å kunne bli gode problemløserne. Det å sette seg i andres sted, å se at andre kan ha andre behov, er en forutsetning for at man løser problemer på en måte som ivaretar andres behov i tillegg til ens egne.

Ferdighetene kan praktiseres både hjemme og i barnehagen. De empatiske ferdighetene kan styrkes ved å hjelpe barnet til å:

- kjenne igjen og skille mellom egne og andres følelser ved å se etter signaler i ansikt, stemme, kropp og situasjon. («Du knytter nevene og biter tennene sammen. Er du sint? Hva fikk deg til å bli sint?»)»
- forstå at mennesker kan reagere ulikt i forskjellige situasjoner. («Du liker dette TV-programmet, men broren din blir redd. Hva kan vi gjøre med det?»)»
- forstå årsaker og virkninger. («Du gråter, hva har hendt?»)»
- forutse følelser («Hvordan tror du venninnen din vil føle seg hvis hun spør deg om noe og du ikke svarer?»)»
- formidle følelser. («Jeg blir glad når du rydder rommet ditt.»)
- lytte til andre. («Jeg vet at du hører etter fordi du ser på meg.»)
- hjelpe/ vise omtanke for andre. («Takk for at du hjelper meg å dekke på bordet. Nå ble jeg glad.»)
- akseptere at mennesker er forskjellige. («Det er i orden at kameraten din er forskjellig fra deg. Dere to har mye som dere liker å gjøre sammen. Hva da for eksempel?»)»

Å lese er alltid en fin aktivitet fordi barnet da kan få utvidet sitt språk og det gir en felles opplevelse mellom voksen og barn. Dersom dere lytter til og snakker om følelser, vil barnet føle seg verdsatt samtidig som det kan utvikle en evne til å forstå andres følelser. Vi håper dere har tid til å jobbe med disse ferdighetene hjemme. På forhånd takk!

Vennlig hilsen