

## Informasjon om Steg for Steg: del II

Dato:

Kjære foreldre og foresatte

### Del II: Vi trener mestring av sinne:

Nå skal vi starte Steg for Steg leksjoner om å mestre sinne. At vi blir sinte er naturlig, og det kan være positivt. Sinne er ikke en negativ følelse, men en følelse som kan drive oss videre. Sinne fører for eksempel til at vi engasjerer oss, at vi ikke tåler urett osv. I en del situasjoner er det likevel behov for å trene på å bli i stand til å avlede seg selv og mestre frustrasjonen. Det kan være i situasjoner der sinte handlinger går utover andre. Det er viktig at vi uttrykker sinnet vårt på en akseptabel måte. Personer som klarer det har et stort fortrinn i forhold til de som ikke kan mestre sinnet sitt.

Når vi nå skal arbeide med å mestre sinne, lærer vi barna noen teknikker for å roe seg ned før de handler:

#### 1. Hva føler du?

Vi vil at barna skal kjenne etter hvordan det er å være sint slik at de kjenner igjen følelsen og vet hva de skal gjøre når de kjenner seg sinte.

#### 2. Ro deg ned.

Trekk pusten dypt tre ganger

Tell sakte til tre

Si til deg selv: «Ta det med ro»

#### 3. Snakk med en voksen.

Det å snakke med en voksen kan være til hjelp i en refleksjonsprosess. Dette kan gjøres ved at barnet blir oppfordret til å tenke igjennom hva som gjorde han/henne sint og si i fra til dem som forårsaket sinne ved å bruke «jeg» – budskap. Eks: Jeg ble så sint når ... Når vi bruker «jeg» – budskap gir vi den vi snakker til anledning til å komme med en forklaring.

Dere kan hjelpe barna deres med å mestre sinne ved først å bekrefte følelsen ved å si at jeg ser at du er sint. Å være sint er helt i orden og mange ganger helt på sin plass. Så kan du få barnet til å roe seg ned ved at dere trekker pusten dypt sammen og teller til tre. Ofte kan det også være greit for barnet å få en liten «time out» ved å gå for seg selv å tenke litt. Så er det viktig å gi barnet full oppmerksomhet når eller hvis det vil fortelle om hva som var vanskelig. La også barna se at du mestrer sinne ditt ved å selv bruke teknikker for å roe deg ned før du handler i ulike krevende situasjoner. Vi som er voksne er modeller for barna.

Det vi setter fokus på i denne delen av Steg for Steg er:

- Å gjenkjenne tegn på sinne hos seg selv og andre og bli bevisst på hva som utløser sinne. Sinne kan utløses av ytre ting, ting som skjer med deg, men også av egne tanker.
- Hvordan vi kan roe oss ned når vi blir sinte?
- I vanskelige situasjoner kan det være lurt å snakke positivt til oss selv. Eks: Det er forskjell på å si: «Å, det gjorde han sikkert bare for å være slem mot meg» og å si: «Det liknet da ikke han å gjøre slikt. Det må ha vært et uhell.»
- Å tenke gjennom hva som skjedde og hvordan vi reagerte kan føre til at vi mestrer en liknende situasjon bedre neste gang.

Vennlig hilsen