



Samtala med hjälp av känslokort

Guide för mötet mellan barnet i 4-5-årsåldern och vuxna i nyfamiljen

Ulrika Fagerström
Marléne Henriksson
Nicolina Sarin
Lina Wahlberg

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Denna guide är resultatet av ett examensarbete som gjorts av socionomstuderanden på Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Syftet med skribenternas examensarbete var att skapa en guide till redan befintliga känslkort som ska ge förutsättningar för samtal mellan barnet och vuxna i nyfamiljer. Frågeställningarna som besvarades var: Hur kan vuxna i en nyfamilj stödja barnet till att uttrycka sina känslor och behov i ett samtal? Vilka diskussionsområden är viktiga att beröra vid användning av känslkortet?

Guiden är uppbyggd enligt olika temaområden som baserar sig på teorin i examensarbetet. Dessa är respekt och acceptans, delaktighet, öppna samtal, rollfördelning, relationer, rutiner, barnets behov av uppmärksamhet, konflikter, känslor och behov samt syskonrelationer.

Skribenterna har i slutet av guiden gett exempel på frågor som kan användas i samtal med barnet och de är formade enligt examensarbetets olika teman. Inom parenteserna vid frågorna ses vilka olika teman respektive fråga berör.

Till dig som vuxen i nyfamiljen

Att bilda en nyfamilj är en ny start i livet som kan innebära stora förändringar och utmaningar i vardagen. Den här guiden är till för dig som är vuxen i en nyfamilj och som kanske är i behov av tips och råd gällande samtal som fokuserar på barnets känslor och behov.

Det är viktigt för barnet att få vara delaktigt och känna att dess åsikter är betydande och värdesätts.

Den vuxna kan stärka detta genom att bemöta barnet och dess känslor med respekt.

Barnets delaktighet stöds genom en lekfull, okomplicerad, glädjefylld aktivitet som sker i en gemenskap.

Delaktighet och relationer

Trygga och stabila relationer mellan barnet och en vuxen är viktigt under uppväxten. För att stärka självkänslan behöver barnet få den vuxnas tillit när något känns svårt.

Känslor

Alla känslor bör accepteras och det finns inte några känslor som är rätt eller fel.

Känslorna styr vad man gör och vilka val man tar i vardagen.

De är tillfälliga och de olika känslotillstånden skiftar under dagens gång.

Barnet kommunicerar ofta genom känslor och ett barn i 4-5-årsåldern har inte långt mellan känslan av glädje och känslan av sorg.

Barnet har en förmåga att förtränga sina känslor för att kunna vara vuxna till lags.

Barnets svårigheter att hantera och uttrycka sina känslor kan leda till ett utåtagerande beteende. För att förstå varför barnet gör och beter sig som det gör behöver den vuxna leva sig in i hur barnet tänker och känner.

Vad är känslkort?

Känslkort föreställer en figur som med kroppsspråk och ansiktsuttryck visar upp olika känslor.

Känslkort kan vara ett stöd för barnet som har lättare att komma ihåg då det finns konkreta bilder att titta på.

Med hjälp av känslkort kan man uppmuntra barnet till att uttrycka sina känslor, lära sig att formulera dem och reflektera kring dem. Barnet kan med hjälp av bilder lättare relatera till sina egna känslor och genom det beskriva dem. Användningen av känslkort kan leda till mer öppenhet och närhet i kommunikationen mellan barnet och den vuxna.

Ord kan ha olika betydelse för barnet och den vuxna. Det är viktigt att den vuxna lyssnar till och väntar ut barnets ord för att undvika egna tolkningar av det barnet säger.

Hurdana frågor och på vilket sätt frågorna ställs är avgörande för barnets svar. Ibland kan det hända att barnet svarar "vet inte" vilket kan bero på osäkerheten att svara fel.

Utmaningar i samtalet

Barnet kan ofta känna skuldkänslor för olika saker som händer i familjen och tro att det som händer är dennes eget fel.

För att barnet inte ska uppleva felaktiga skuldkänslor är det viktigt att samtala med barnet och tydliggöra för barnet vad som har hänt och vad det beror på.

Att tänka på vid samtal

Genom samtal ökar förståelsen för varandras upplevelser. Barnet vill försäkra sig om att det är omtyckt och älskat och svarar därför på frågor så som det tror att vuxna vill höra. Detta kan undvikas genom att ställa öppna frågor. Barnet behöver få positiv bekräftelse av den vuxna vilket leder till ökad självkänsla.

Slutna ja och nej frågor kan göra att samtalet inte flyter på utan istället avslutas.

Det kan vara svårt för barnet att svara på ospecifika och allmänna frågor.

Öppna frågor ger barnet möjlighet att spontant och med egna ord uttrycka sina känslor och tankar.

Korta och tydliga frågor minskar risken för att barnet missförstår.

Varför-frågor bör undvikas eftersom de lätt kan uppfattas anklagande och kan sätta barnet i en försvarsposition.

Emotionella frågor svarar på hur barnet känner sig i en viss situation.

Exempel på emotionella frågor som berör nyfamiljens utmaningar:

- Hur känns det för dig att vi har nya traditioner i den här familjen? (rutiner, respekt och acceptans)
- Hur känner du att vi har det här hemma? (rutiner, känslor och behov)
- Hur känns det för dig när du får vara med och bestämma? (delaktighet)
- Hur känns det för dig när du berättar om någonting som känns jobbigt? (känslor och behov, öppna samtal)
- Hur känns det för dig när det blir bråk med de andra i familjen? (konflikter, relationer)

Utmanande frågor svarar på hur olika scenarier skulle se ut och kännas för barnet.

Exempel på utmanande frågor som berör nyfamiljens utmaningar:

- Hur tror du att du skulle känna dig om du skulle få ett syskon? (barnets behov av uppmärksamhet, syskonrelationer)
- Hur tror du att det skulle kännas för dig ifall “den nya vuxna” börjar sätta regler på samma sätt som “mig”? (rollfördelning, respekt och acceptans, rutiner, relationer)
- Hur tror du att det skulle kännas för dig om du inte fick vara med och bestämma angående till exempel: vardagsrutiner, nya traditioner, regler och så vidare? (delaktighet, rutiner, känslor och behov, barnets behov av uppmärksamhet)
- Hur tror du att det skulle kännas för dig om du inte vågade berätta varför du är ledsen/arg? (öppna samtal, konflikter, känslor och behov)
- Hur tror du att det skulle kännas för dig om “jag” bråkar med “den nya vuxna”? (konflikter, relationer)

Hur kan känslokorten användas?

Känslokorten kan användas på flera olika sätt beroende på om något har hänt eller om barnet börjar ha ett utåtagerande beteende. De går även att använda i vardagliga, regelbundna samtal som är viktiga att ha för att barnet ska känna sig delaktigt under bildandet av nyfamiljen.

Känslokorten kan läggas på bordet framför barnet med bildsidan uppåt. Det är viktigt att alla känslokort syns så att barnet kan välja det känslokort som beskriver känslan som frågan medför. På så vis öppnar den vuxna upp för samtal vad gäller barnets förklaring till känslan. Det är viktigt att låta barnet berätta om sina känslor på sitt eget sätt, annars finns det risk för att den vuxna gör egna antaganden om barnets känslor.

Ett annat exempel på användning av känslokort är att barnet får välja ett känslokort för varje familjemedlem. Detta öppnar upp för en bra diskussion om nyfamiljen samt barnets känslor angående familjemedlemmarna.

Källor som guiden baserar sig på

Arnér, E., & Tellgren, B. (2006). Barns syn på vuxna - att komma nära barns perspektiv. Studentlitteratur.

Barnavårdsföreningen i Finland rf. (2017). S som i skilsmässa N som i nyfamilj. Helsingfors: Barnavårdsföreningen i Finland rf.

Canva. (2013). Canva. Hämtat från Canva.com: <https://www.canva.com>

Ellneby, Y., & Von Hilgers, B. (2010). Att samtala med barn - genom att lyssna med fyra öron. Stockholm: Natur & Kultur.

Holmsen, M. (2005). Samtalsbilder - en väg till kommunikation med barn. Lund: Studentlitteratur.

Holmsen, M. (2007). Samtalsbilder och teckningar - samtal med barn i svåra situationer. Polen: Pozkal.

Iwarsson, P. (2016). Du behövs som vuxen. Stockholm: Gothia Fortbildning.

Kinge, E. (2016). EMPATI - Närvaro eller metod? Lund: Studentlitteratur AB.

National Scientific Council on the Developing Child. (05 2015). Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience. Hämtat från Center of the Developing Child at Harvard University: <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/05/The-Science-of-Resilience2.pdf>

Statsrådet. (2019). Förutsättningar för uppväxt, lärande och delaktighet för alla. (J. Välijärv, Red.) Helsingfors: Undervisning- och kulturministeriet, Social- och hälsovårdsministeriet.

Peppy Pals. (2013). Peppy Pals. Hämtat från Peppy Pals: <https://peppypals.com>

Peräaho, K., & Nikkinen, E. (2020a.). Hyvän mielen ohjaajan opas. Suomen mielenterveys ry.

Öhman, M. (2013). Empati genom lek och språk. Stockholm: Liber AB.









