

Refleksjonsbrev for Mars, januar 2022

“Begrepet følelse kan refereres til en opplevelsesmessig tilstand av emosjonell art. Vi føler glede, sorg, sjalusi, angst, sinne osv.” (Aud Fossen, “Snakk med barn om følelser”)

Gjennom flere måneder med fokus på følelser, har både barn og voksne blitt mer bevisst på:

- når er det vi føler noe?
- hva er det vi føler?
- hvorfor føler vi som vi gjør?

Vi har sett at noen barn har lettere for å dele sine følelser med andre, mens andre barn oftere holder sine følelser for seg selv. Her ser vi, gjennom observasjon og felles refleksjon, at enkelte barn trenger mer veiledning for å klare å uttrykke hva de føler, eller bare hjelp til å tørre å fortelle. Vi ser også at med så mange ulike personligheter, så er det også like mange ulike måter å forholde seg til følelser på. Vi har sett at det er viktig å være sammen om følelsene, og å oppleve følelser sammen.



“Kanskje det er huset til trollet?”

Her kan det være godt å være flere, kanskje det er noen syns trollet i skogen er litt skummelt?

Veien videre blir å bestemme oss for 2-3 følelser som vi har lyst til å jobbe enda mer med. Her tenker vi å inkludere barna i prosessen, slik at vi sammen kan bli enige om hvilke følelser vi både vil og kan jobbe med. Vi ønsker å tenke litt dypere, bruke flere sanser når vi jobber med følelser, og kanskje tenke litt utenfor boksen.

Hvordan veien blir, er fortsatt usikkert.

Vi er på rett vei, veien har bare litt oppoverbakker og nedoverbakker.

