

MEDKÄNSLANS PEDAGOGIK



MARIA-PIA GOTTBERG



FRIENDY
MUSIK PÅ
SPOTIFY OCH
ITUNES



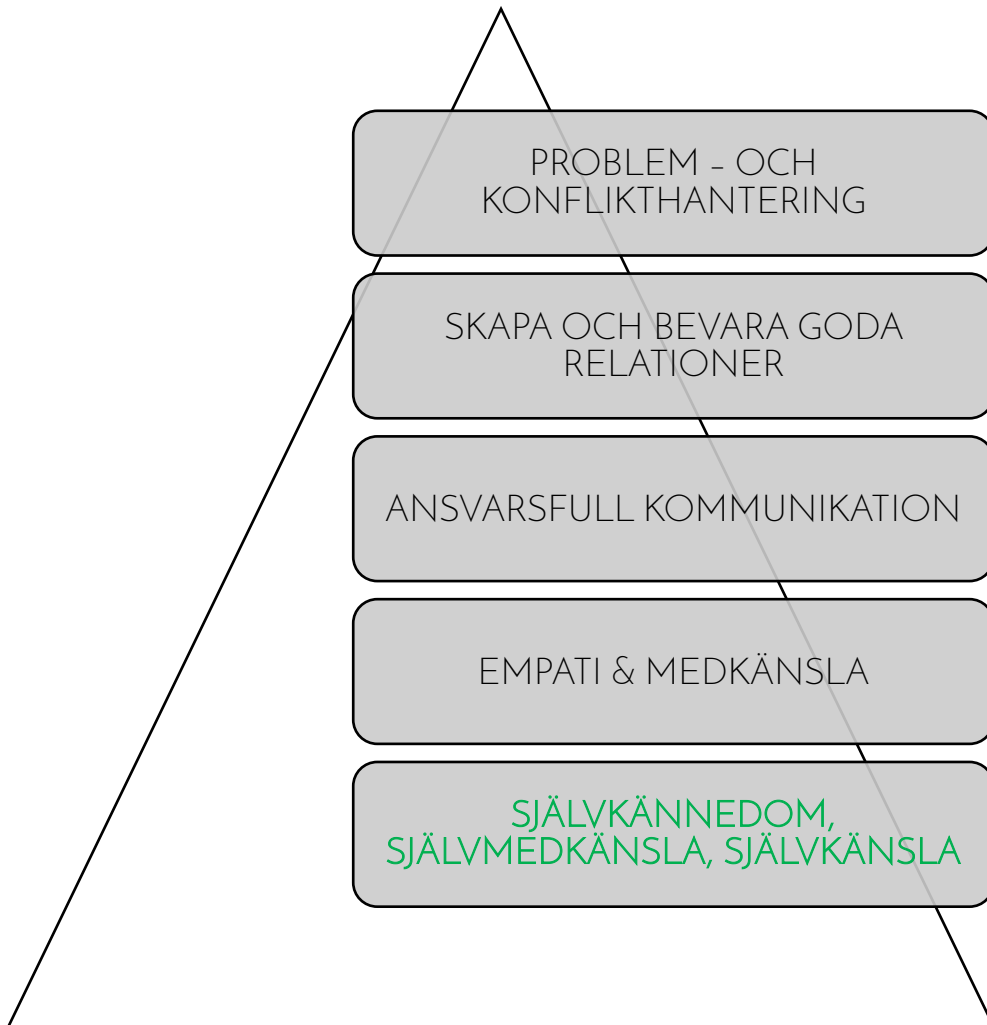
Alla barns rätt till
kunskap och
redskap om
känslor, stress och
relationer

 **fRIENDY**

PYRAMIDMODELLEN



PYRAMIDMODELLEN



SJÄLVKÄNNEDOM

- ♥ identifiera känslor
- ♥ sätta ord på känslorna
- ♥ förstå skillnaden mellan tanke, känsla och handling
- ♥ utveckla en realistisk självbild.

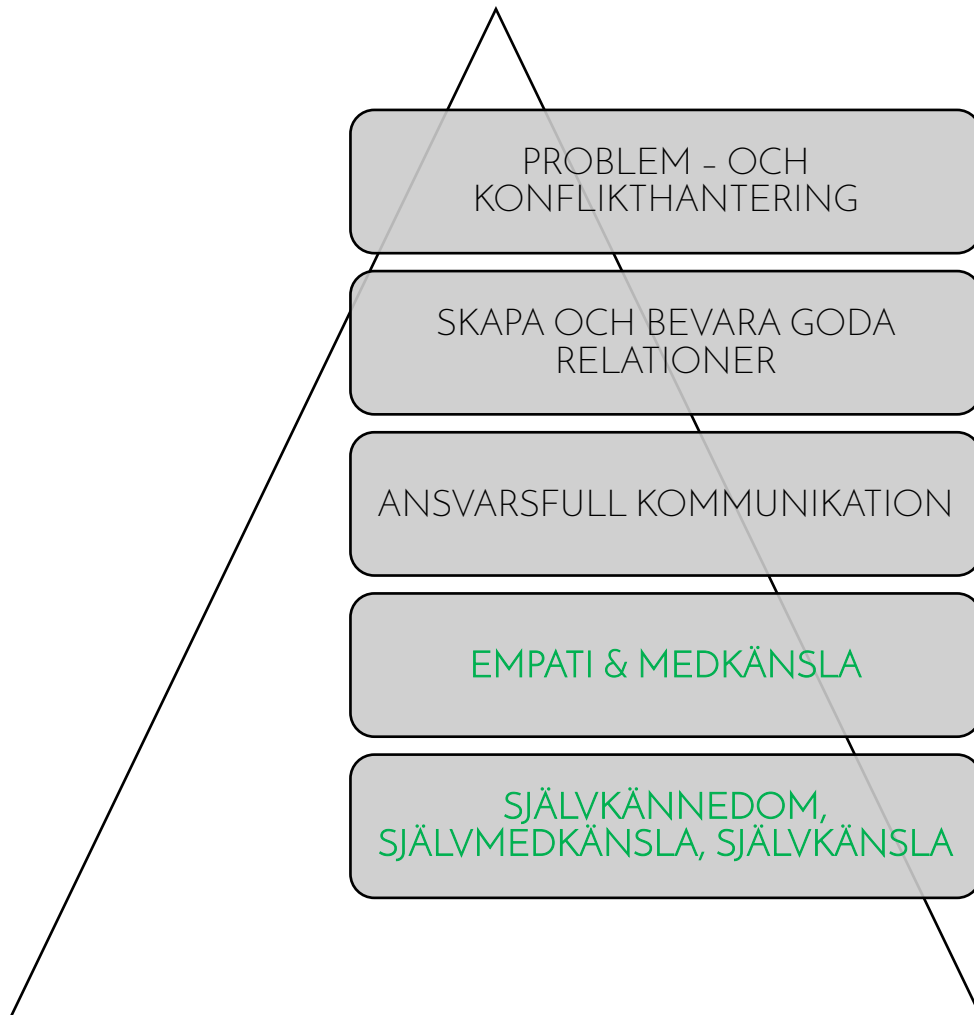
SJÄLVKÄNSLA

- ♥ tycka om sig själv för den jag är
- ♥ utveckla självförtroende, tro sig om att kunna
- ♥ skilja på person och prestation.

SJÄLVMEDKÄNSLA

- ♥ vara vänlig och kärleksfull mot sig själv
- ♥ inte jämföra sig med andra
- ♥ kunna lugna sig själv.

PYRAMIDMODELLEN



EMPATI

- ♥ Affektiv empati - känna vad den andre känner
- ♥ Kognitiv empati - förstå vad den andre känner
- ♥ Empatisk precision - avgöra vems känslan är
- ♥ Empatisk omtanke - besvara med medkänsla

MEDKÄNSLA

- ♥ Att känna med andra och vilja lindra/stötta
- ♥ Vid medkänsla aktiveras positiva känslor
- ♥ Medkänsla aktiveras vid upplevelse av "vi-känsla"

VAD ÄR EGENTLIGEN
EN KÄNSLA?



INFORMATION: TILL, FRÅN OCH OM MIG SJÄLV - OCH TILL ANDRA!



AFFEKTTEORIN

POSITIVA AFFEKTER

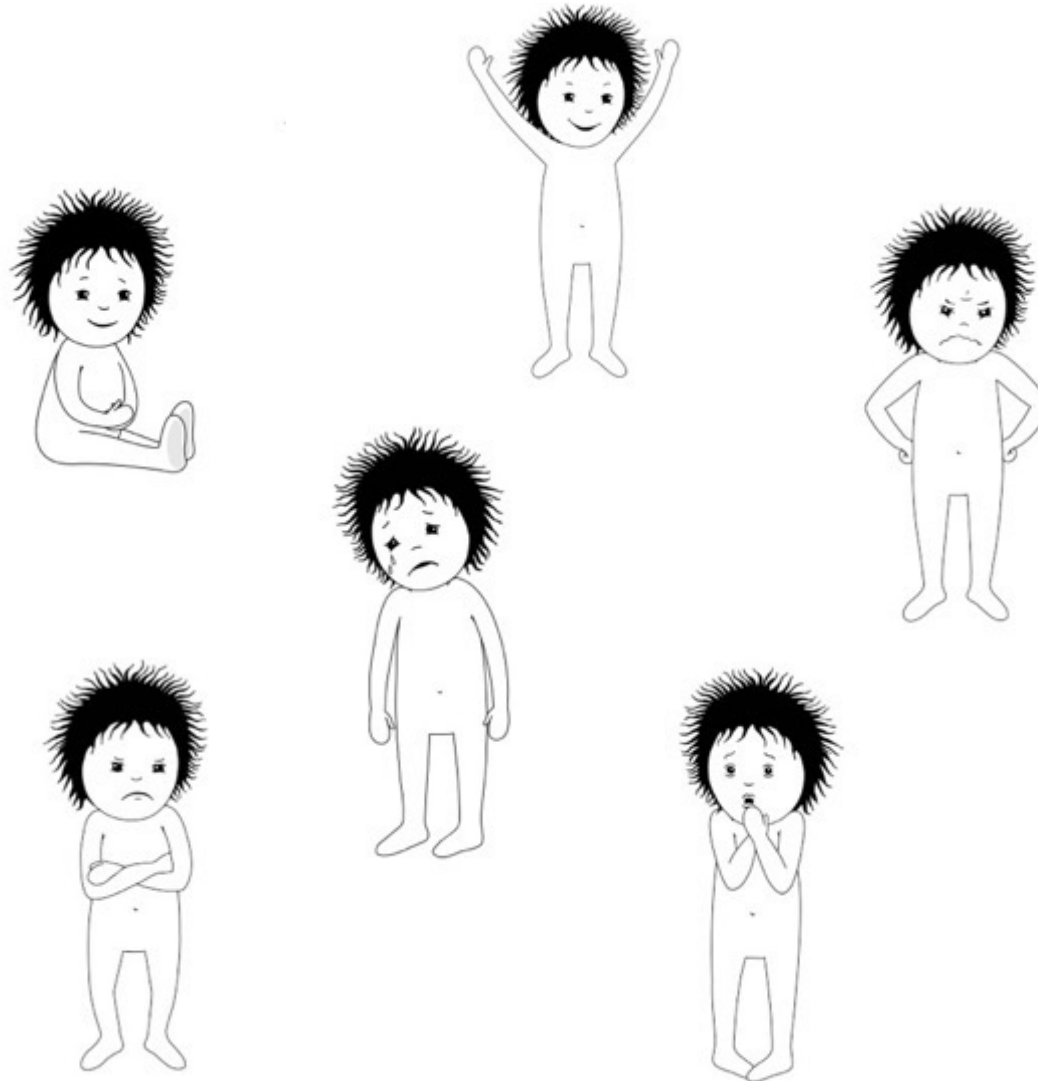
- ♥ Glädje
- ♥ Intresse

NEUTRALA AFFEKTER

- ♥ Förvåning

NEGATIVA AFFEKTER

- ♥ Avsmak
- ♥ Avsky
- ♥ Ilska
- ♥ Ledsnad
- ♥ Rädsla
- ♥ Skam



ILLUSTRATIONER LISA LANNING

BEKRÄFTA UTAN ATT VÄRDERA FRÄMJANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT



Jag ser...



Jag hör...



Betyder det att...? / Vad händer i dig?



Vad behöver du? / Hur kan jag hjälpa till?

Vi ser
BETEENDET
tolkar
KÄNSLAN
försöker förstå
BEHOVET

MEDKÄNSLANS PEDAGOGIK

Vad har Friendly för känsla idag? Hur ser du det?
Hur känns det att vara arg?

GENOM ATT DRAMATISERA KÄNSLOR KAN VI
AVDRAMATISERA DEM



SJÄLVKÄNNEDOM - UTFORSKA MED KROPPEN

Lek, drama, teater, dans, sång, spegla varandra ...

ZAPPA KÄNSLOR



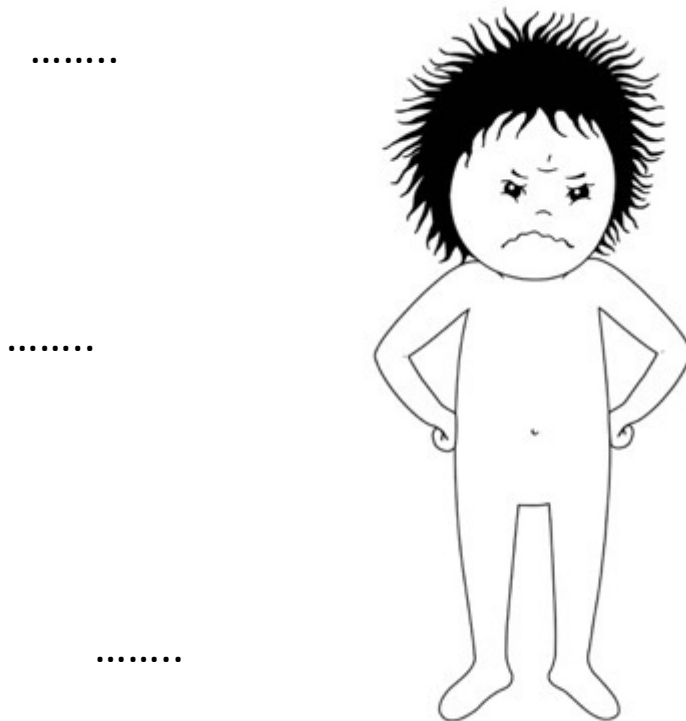
KÄNSLAN I KROPPEN



SKAPA LUGNA STUNDER DÄR SAMTALET
FÅR TA TID...



KÄNSLOKARTAN



Gå åt sidan

Slå på kuddar

Hämta en vuxen

KÄNSLORNA TILLSAMMANS MED DE YNGSTA BARNEN



GESTALTA SAGOR OCH BEÄTTELSE MED DOCKOR
SPEGLN HJÄLPER TILL ATT UTFORSKA DE EGNA KÄNSLORNA!



VAD FÅR BARNEN MED SIG?

- ♥ VETA VAD JAG KÄNNER OCH KUNNA SÄTT ORD PÅ DET
- ♥ VETA VAD JAG KAN/FÅR GÖRA NÄR JAG FÅR STARKA KÄNSLOR
- ♥ KUNNA/VÅGA SÄGA IFRÅN/SÄGA STOPP - PERSONLIG INTEGRITET
- ♥ KÄNNA TILL NÅGRA OLIKA SÄTT ATT FRAMKALLA POSITIVA KÄNSLOR HOS MIG SJÄLV
- ♥ UTVECKLA ETT REGLERANDE OCH STÄRKANDE SJÄLVPRAT - SJÄLVMEDKÄNSLA
- ♥ VÄN MED MINA KÄNSLOR
- ♥ MEDKÄNSLA OCH INLEVELSEFÖRMÅGA MED ANDRA



BARNBOK, POSTER &
KOPIERINGSUNDERLAG
PAKETPRIS 45 EUR

KÄNSLODOCKAN
FRIENDY, 6 ST.
135 EUR



MEDKÄNSLANS
PEDAGOGIK
27 EUR



KÄNSLOSMART
15 EUR





TACK! HÄR HITTAR DU MER:

friendly.se

info@friendly.se
[+46 \(0\)70 517 3762](tel:+46705173762)

 [@friendlyfamily](https://www.instagram.com/friendlyfamily)

 [@friendlydoll](https://www.facebook.com/friendlydoll)

 friendly