

Manus for øvelse i samlingsstund: Roe-ned termometeret

- Den voksne:** Willy har et problem han vil dele med dere i dag. Willy, kan du fortelle oss hva som skjedde?
- Dukken:** Vel, noen sparket til byggeklosstårnet mitt som jeg holdt på å bygge, så det veltet og jeg ble såååå sint.
- Den voksne:** Dere andre, hvordan føles det når noe sånt skjer?
- Et barn:** Sint. Det skjedde med meg. Jeg ble sint!
- Den voksne:** Det er så frustrerende. Jeg fikk akkurat samme følelsen som Willy fikk. Men jeg tror Willy kan et knep som han vil dele med dere og som vil få dere til å takle dette bedre. Willy, hva gjorde du for å stoppe sinnet?
- Dukken:** Jeg har et spesialknep som hjelper meg til å roe ned. Jeg puster dypt inn og ut tre ganger og så prøver jeg å forandre den sinte følelsen. Mamma viste meg dette termometeret og det hjelper meg til å huske hva jeg skal gjøre. (Dukken modellerer tre dype inn-utpustinger og hvordan man skal si "Jeg kan roe meg ned").
- Den voksne:** Takk Willy. Nå, la oss puste dypt inn og ut slik som Willy viste oss. (Leder barna i å puste inn og ut og sier "Jeg klarer dette, jeg roer meg ned". Se på termometeret alle sammen, hva ser dere?).
(Barna vil komme opp med forskjellige svar, noen vil nevne farger eller bildene på termometeret. Bruk en "brainstorm" til å bekrefte ideene deres og forklar dem så hvorfor termometeret er slik det er og vis dem hvordan de kan bruke det).
- Dukken:** Ja, det har flere farger på seg. Når jeg er sint føler jeg meg illrød og kjempevarm. Det er når jeg er sint eller frustrert. Ned ved bunnen av termometeret er det blått. Det minner meg om kaldt vann.
- Den voksne:** Når vi går nedover på termometeret, så kan dere forandre de sinte følelsene tilbake til en rolig følelse igjen ved å bruke Willys knep. Okay, la oss prøve det. Lat som om iskremen din nettopp falt ut av kjeksen og nå kan du ikke spise den. Vis meg med ansiktene deres hvordan dere føler dere.
Jeg ser mange sinte ansiktsuttrykk. Munnene deres er stramme og smale, og ingen smiler.
Francis, vil du komme frem hit og vise meg hvor pilen er på termometeret når du føler deg sint. Som når iskremen din faller på gulvet? Ja, pilen er helt på toppen av termometeret, sint og frustrert! Dere andre, pust dypt inn og ut og forandre følelsene akkurat slik som Willy gjorde det da noen raste tårnet hans.

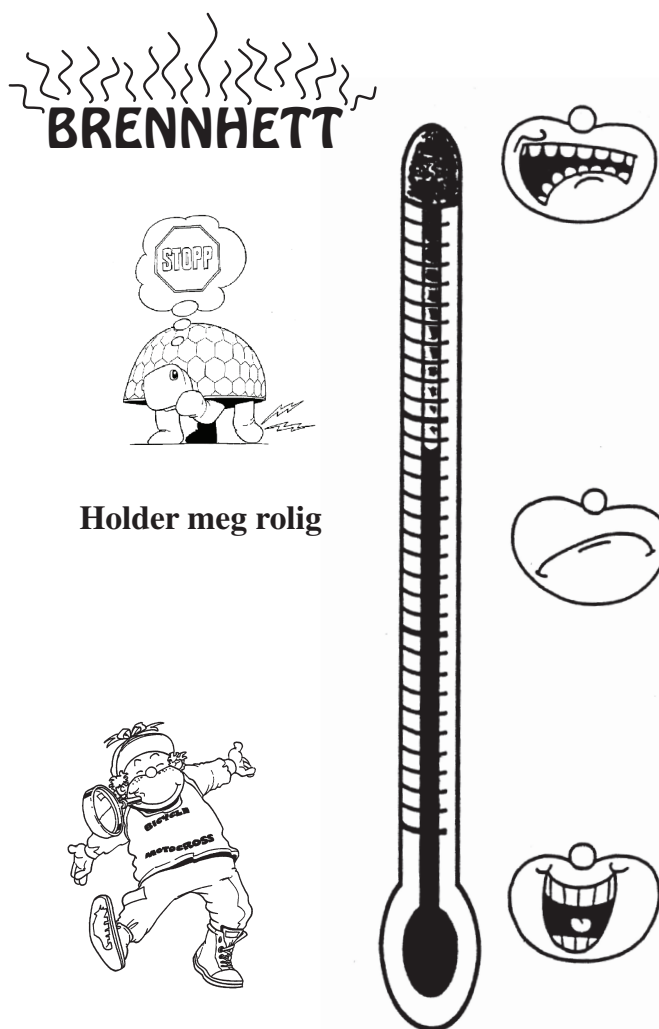
(Oppmuntre barna til å ta tre dype inn-utpust sammen med deg).

Å, jeg ser noen rolige ansikter. Hvordan kjennes det nå?

Et barn: Glad! Kan jeg flytte pilen nedover?

Den voksne: Selvfølgelig!

(Fortsett med å øve og bruk nye situasjoner slik at barna får anledning til å flytte pilen opp og ned, og gå deretter over til å øve i smågrupper).



Holder meg rolig

Sinnetermometer

Manus for øvelse i samlingsstund: Å forklare Tenkepause ved å bruke en dukke

Den voksne: I dag skal vi snakke om en av de viktigste reglene i denne gruppen. Husker dere regelen om "å holde hendene hos seg selv"? Vet dere hvorfor denne regelen er så viktig?

Et barn: For at vi skal føle oss trygge!

Den voksne: Riktig! Det er en viktig sikkerhetsregel. Nå skal vi snakke om hva som skjer når noen bryter denne regelen og slår eller gjør noe vondt mot andre. Dere gjør alle en kjempejobb med å være greie og vennlige mot hverandre, men noen ganger er det slik at barn glemmer, eller de blir sinte og slår noen. Når dette skjer, må den som har gjort det ta en tenkepause til han eller hun har roet seg helt ned og alt er trygt igjen. Jeg skal bruke min venn dukken her til å vise dere hvordan det ser ut når man gjør det. Han heter Willy.

Willy: Hei jenter og gutter, hyggelig å være her!

Den voksne: Willy, kan du hjelpe barna ved å vise dem hvordan man går til tenkepausen på en rolig måte?

Willy: Det kan jeg godt, men dette er bare "late som" fordi jeg har jo ikke slått noen.

Den voksne: Helt riktig – dette er bare "late som". Nå skal jeg be Willy gå til tenkepause, og vi skal se hva han gjør. "Willy, du slo noen, og må gå til tenkepause".

(Willy går rolig bort til tenkepausestolen og den voksne beskriver dette mens det skjer).

Den voksne: Ser dere hvor rolig han går? Det han nå må gjøre er å roe seg helt ned på tenkepausestolen i 3 minutter (varier dette avhenging av barnas alder). La oss høre etter om han sier noe til seg selv mens han er i tenkepausen.

Willy: Jeg klarer dette. Jeg roer meg ned (han puster også dypt inn og ut).

Den voksne: La oss si de samme tingene som Willy sier og la oss puste dypt inn og ut slik han gjorde (barna demonstrer dette). Disse tingene hjelper til å roe dere ned hvis dere må i tenkepause.

Det er en ting til dere må kunne. Når en venn er i tenkepause, kan vi hjelpe ham ved å ignorere. Det betyr at vi ikke ser på ham eller snakker til ham. Det vil gjøre det lettere for ham å roe seg ned når han får være helt i fred. Når tenkepausen er over, da skal vi være sammen med ham og snakke med ham igjen.

Willy, nå er du helt rolig, og du kan komme tilbake hit.

Willy: Jeg er så flau over at jeg måtte ta tenkepause. Jeg er redd for at ingen vil like meg nå.

Den voksne: Å, Willy, du gjorde bare en feil. Vi liker deg fortsatt, gjør vi ikke, jenter og gutter?

Øv med barna: Be om frivillige i barnegruppen for å øve på ta en stille og rolig tenkepause, akkurat slik Willy viste. Coach barnet som øver på å ta tre dype inn og utpust og til å bruke selvinstruksjon ("Jeg kan roe meg ned"). Coach resten av gruppen i å ignorere den som er i tenkepause.