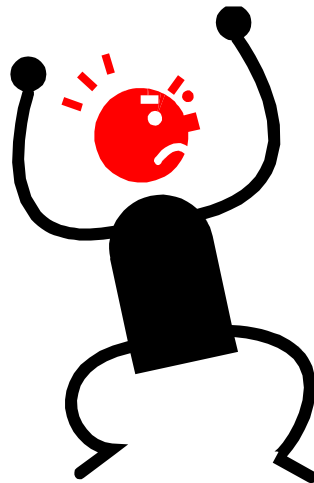


SET i förskolan



Tanken med SET

- **Mark Greenberg-PATHS**

- Självkänedom

- Empati

- **Det viktigaste för små barn är att känna igen och benämna sina känslor**

- **Hjälp barnen upptäcka hur en känsla kan upplevas, lära sig känslans namn och var i kroppen den känns.**

SET- stärker skyddsfaktorer hos barn

Sociala och emotionella färdigheter fungerar som skyddande faktorer.

Genom att arbeta med SET i förskolan stärks följande skyddsfaktorer.

- Förmåga att känna igen och att hantera sina känslor
- Impulskontroll
- Förmåga att lösa problem
- Inre kontroll
- Copingförmåga(strategier att lösa inre och yttre stress)
- God social kapacitet

Arbeta strukturerat och målmedvetet

- Att arbeta strukturerat stärker man skyddsfaktorer hos barn och hjälper de att klara sig vidare i livet ,oavsett vilka riskfaktorer de bär med sig.

Jag- budskap

- Ett jag- budskap är ett sätt att uttrycka något man tycker och där man själv tar ansvar för sina känslor.
- Barnet berättar hur de känner och varför
- Jag- budskap ökar förståelse för varandra

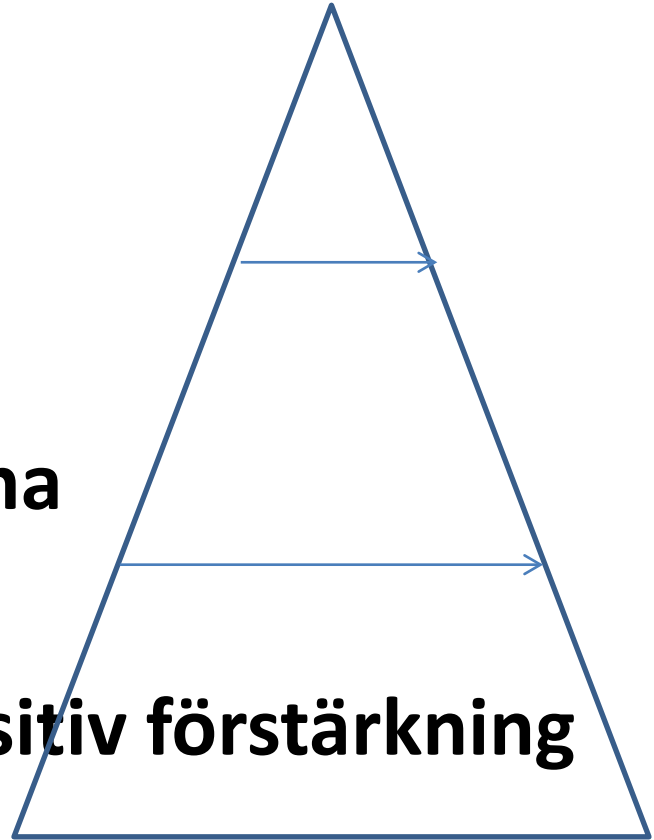
Fokus på rätt område

- Fokus på "fel" sätter i gång stressreaktioner
- Fokus på "rätt" ökar användningen av "rätt"

Det som vattnas växer...uppmuntra rätt beteende...

Pyramidmodellen

- **Regler konsekvenser**
- **Struktur uppmaningar**
Ignorera- uppmärksamma
- **Beröm, belöning och positiv förstärkning**
Positiv tid tillsammans



Arbetsgången

- Målet är att barnen ska känna igen och kunna sätta ord på sina känslor
- Via sagorna utvecklar barnet sin fantasi och inlevelse förmåga
- Aktiviteterna fångar upp och förstärker barnets tankar och förståelse
- Genom sång, drama, skapande, massage och lek för de möjlighet att uttrycka sina känslor
- Genom upprepning/repetition lär sig barnen lättare att känna igen sina känslor

Muselinas sagor (1-3 år)

- De fyra grundkänslorna
arg, ledsen, glad, rädd
- Ytterligare fyra känslor
sur, blyg, nyfiken, busig

Nisses sagor

- De fyra grund känslorna
arg, ledsen, glad, rädd
- Ytterligare fyra känslor
förvånad, trotsig, likgiltig, misstänksam

En dikt av Hjalmar Söderberg

Man vill bli älskad
i brist därpå beundrad
i brist därpå fruktad
i brist därpå avskydd och föraktad.
Man vill inge någon känsla.
Själen ryser
för tomrummet
och vill ha kontakt
till vilket pris som helst.