

## REGULERINGSSTØTTE: Øvelsesark - Lærende Felleskap

Kroppsspråk, mimikk og toneleie påvirker hvordan andre responderer på oss. Noen barn er særlig sårbare for uregulerte voksne. Hvordan vi framstår kan øke eller redusere barnets stressrespons.

### Gruppeoppgave:

Gå sammen i grupper på 3. Person 1 tar rolle som voksen, person 2 tar rolle som barn (velg alder selv). Person 3 observerer.

Person 1 starter med å vise en følelse overfor barnet. Person 2/barnet følger opp med hvordan det føles. Etter hver "demonstrasjon" skal person 3 innlede en refleksjonsrunde sammen med de andre. Alle 3 skal inneha alle 3 rollene i løpet av økten på 30 minutt. Dvs 10 minutt pr. øvelse inkludert refleksjon.

Person 1 og 2 øver på situasjoner hvor den voksne viser ulike følelser eller tilstander. Bruk følgende tilstander/uttrykk og reflekter i tråd med instruksene over. Person 1 velger selv kulepunkt/følelse.

1. **Vis sinne!** Hvordan ser du ut og blir oppfattet når du er sint fordi en elev roper stygge ord etter deg? Hvilken effekt har det på den som er nær når du blir sint?
2. **Vis redsel!** Hvordan ser du ut når du blir redd fordi en elev kaster sekken sin på deg? Hvordan kan andre skille mellom din reaksjon når du blir redd og reaksjon når du blir sint?
3. **Vis fortvilelse!** Hvordan ser du ut og hvordan uttrykker du deg når du blir fortvilet /lei deg?
4. **Vis utrygghet!** Hvordan ser du ut når du er utrygg? Kan hvordan du ser ut oppfattes som en annen følelse eller tilstand?
5. **Vær rolig og regulert!** Hvordan ser du ut når du er rolig og avslappet? Hvilken effekt tror du det har på utrygge barn og unge dersom du framstår som rolig og avslappet i opphetede situasjoner?