

Følelser i farver



Formål

Formålet med samtaleredskabet er at tydeliggøre barnets / den unges følelser i de arenaer, som barnet/ den unge befinder sig i. Overblikket kan være medvirkende til at opnå en forståelse af barnet/ den unges trivsel / mistrivsel. Mange børn og unge har svært ved at sætte ord på deres følelser, hvorfor dette redskab kan være behjælpeligt både ift. at tydeliggøre følelserne, men også ift at opnå et overblik over hvilke følelser, der er i spil. "Følelser i farver" kan benyttes som det fælles tredje, hvor fokus ikke er på personerne eller de indbyrdes relationer, men på aktiviteten.

Formålet med dette er at åbne for dialogen og derved give øget mulighed for at intervenere.

Formålet er således at benytte et alderssvarende værktøj til at opspore eventuelle tegn på, at barnet/den unge mistrives, at afdække årsager til barnets eventuelle mistrivsel eller følge op på eventuel mistrivsel.

Målgruppe

Børn og unge på mellemtrinnet og i udskoling.

Hvornår

Samtaler med barnet/den unge angående barnets trivsel og hverdag.

Kan benyttes individuelt sammen med barnet/den unge, når der ses tegn på mistrivsel.

Hvordan

Definer samtalsens formål og indhold

For at gøre samtalen mere forståeligt og forudsigeligt for barnet eller den unge, er det en god idé at rammesætte samtalsens formål, indhold og længde i begyndelsen af samtalen. Husk at give plads til at barnet eller den unge selv kan komme med sine input.

- Et eksempel på formål kunne være: "Vi skal tale sammen i dag, for at jeg kan høre, hvordan du har det. Du kan fortælle mig, hvis der er noget, du har brug for hjælp til. Det kan for eksempel være, hvis der er noget i skolen, som du synes er irriterende, eller som gør dig ked af det."
- Et eksempel på indhold kunne være: "I dag vil jeg gerne lære dig lidt bedre at kende og vide lidt mere om, hvordan du har det med at gå i skole, hvordan du har det hjemme etc, så kan det være, at vi sammen kan finde ud af, hvad der skal til for at du bedre kan/ eller vi bedre kan Er der andet du gerne vil tale om?"
- Et eksempel på struktur kunne være: "Vi skal tale sammen i en halv time. Du kan bestemme, hvor vi skal tale sammen. Hvis du synes, kan vi holde en pause undervejs. Når vi skal snakke sammen, så vil jeg bruge noget, som hedder følelser i farver."

Tal om fortrolighed

Følelser i farver

Det er vigtigt, at du i indledningen af samtalen fortæller barnet eller den unge, hvordan du vil handle på de oplysninger, du får fra barnet eller den unge under samtalen. Hovedreglen er, at der ikke er noget af det, som barnet eller den unge fortæller dig, der kan være fortroligt. Derfor er det vigtigt, at du ikke lover for meget.

Du kan for eksempel sige: "Det er ikke alt, som vi to taler om, jeg vil fortælle til andre, men der kan være nogle af de ting, som du har fortalt mig, som jeg er nødt til at tale med nogle andre om." Husk også at sige at du altid først vil tale med barnet eller den unge om det, så barnet eller den unge ved, hvad du siger videre til andre.

Hjælpe spørgsmål

Barnet / den unge udfylder i fællesskab med dig (eller alene) skemaet ved at farvelægge cirklerne. Barnet / den unge kan strege de eksempler på følelser ud, som ikke er relevante. Cirklerne farvelægges som en lagkage - og barnet / den unge sætter efterfølgende ord på, hvorfor den konkrete farvesammensætning er valgt.

I samtalen med barnet / den unge kan du fx stille følgende spørgsmål: "Hvis vi nu forestiller os, at du skal give dine følelser farver, hvor det - at være ked af det - har farven blå, og glæde har farven rød, hvor meget fylder farverne så, når du er i skole. Hvor meget af cirklen skal være rød, blå.....?"

Når barnet / den unge har tegnet / fyldt cirklen ud, tales der videre om selve tegningen med udgangspunkt i undtagelserne. Et eksempel på et spørgsmål kan være: "Jeg kan se, at i skolen fylder farven blå ikke så meget - kan du fortælle mere om det? Hvad er det som sker i skolen, siden den farve ikke fylder så meget? Eller kan du fortælle lidt mere om, hvorfor rød fylder så meget her og ikke hjemme? Kan du fortælle om nogle helt konkrete situationer, hvor, og hvorfor du tror, at? Hvad skal der til, for at fylder mindre hos? Kan du bruge noget af det, som du / I gør i din familie, som kan få den at fylde mindre? Hvad kan være hjælpsomt for dig?"