

# Känslodockan Friendly

Friendly är sex dockor med känslorna glad, arg, rädd, ledsen, sur och lugn.

Utöver dockorna finns en barnbok, *Jag är här*, ett kopieringsunderlag med bilder på alla känslor, *Rita och prata känslor med Friendly* och en poster, *Make Friends with Your Feelings*. Utöver det finns musik på Spotify, en låt till varje känsla och signaturmelodin *Hej Friendly*.

Att tänka på innan ni introducerar Friendly  
Se gärna Friendly som en karaktär, inte sex olika. På så vis kan dockan spegla barnens känslor och det blir lättare för dem att lära sig att alla känslor är okej och att de är viktiga för oss.

Innan ni introducerar Friendly är det bra att reflektera kring vem karaktären är, hur låter dockans röst och vad vill ni förmedla med hjälp av Friendly?

Vad är egentligen en känsla?

Känslor är information till, från och om oss själva - och till andra! Konkret vägledning i våra kroppar för att vi ska veta vad vi ska söka mer av (glädje, intresse) eller mindre av (rädsla, ilska, oro eller när vi känner oss sura och griniga över något). När vi känner saknad, längtan eller har ont blir vi ledsna och för att återhämta oss behöver vi känna lugn och trygghet.

Så introducerar du Friendly i barngruppen  
Låt barnen hitta den ledsna Friendly utomhus någonstans med en liten väska och ett brev där det står vad dockan heter och var den kommer ifrån. Det väcker sannolikt barnens empati och gör att de vill ta hand om sin nya kompis. Prata om varför dockan är så ledsen och hur vi kan hjälpa till. Gör i ordning en plats på förskolan där Friendly kan flytta in och bli "en i gänget".

Ägna en eller ett par tillfällen i veckan under en tid att prata med barnen om hur det är att vara ledsen. Hur känns det i kroppen? Vad brukar göra dig ledsen? Spela sorgsen musik och rör er i rummet.



Rita/måla på temat och uppmuntra barnen att berätta om en gång de blev riktigt ledsna. Ge röst åt dockan och se om hen vill berätta varför eller om barnen kan stötta Friendly i sin ledsenhet.

Sen är det dags att låta barnen träffa glada Friendly. Göm undan den ledsna dockan och låt Friendly dyka upp med glädje och energi. Hur känns det i kroppen när du är glad? Vad gör dig glad? Hur vet du när någon annan är glad? Spela glad musik och utforska hur kroppen vill röra sig. Låt Friendly berätta vad som fick hen så glad igen. Kanske för att Friendly fick flytta in och bli så väl omhändertagen? Att alla stod ut med att hen var ledsen, att det var okej att få vara det en tid?

Nu är det dags att utforska känslan arg. Stoppa undan den glada dockan och låt den arga Friendly komma in under en morgonsamling. "Men Friendly vad har hänt, du ser jättearg ut, vill du berätta?" Eller låt barnen gissa vad som har gjort kompiserna så arg. Och hur ser man att någon är arg? Ögonen, munnen, ögonbrynen, kroppsspråket ... Hur låter rösten? Vad vill kroppen göra? Utforska till musik och gör rollspel kring konfliktsituationer.

**Låt det ta lite tid och upplev skillnaden det gör.**

Låt det gå några veckor per känsla och fortsätt så med alla sex känslor. När barnen har fått möta alla sex känslor kan ni med fördel ta fram alla dockor. Perfekt för rollspel eller dockteater när ni vill iscensätta konflikter eller dilemman som

barnen kan reflektera kring.

En mer utförlig handledning hittar du i boken *Medkänslans pedagogik*, skriven av Maria-Pia Gottberg (Studentlitteratur, 2017). Boken innehåller teori och totalt 36 pass med lekar, övningar och samtalsunderlag att använda tillsammans med barngruppen.

### Förskolans värdegrund och barnkonventionen

Låt känslorbetet få ta tid så blir det ett konkret sätt att levandegöra förskolans värdegrund och barnkonventionen. Det kommer att lära barnen självkännet, känsloreglering, empati, medkänsla samt problem- och konflikthantering. Dessutom utvecklas språket eftersom en del övningar går ut på att hitta ord som är nästan som arg, rädd och så vidare. Många som arbetar med Friendly och medkänslans



pedagogik vittnar om att både individen och gruppen stärks under arbetets gång. Bli inte förvånad om det blir både lugnare och färre konflikter efter en tid!

### Ett främjande förhållningssätt

Bekräfta barnens känslor utan att värdera och sätt ord på dem tillsammans. "Jag ser att det rinner tårar och hör att du snyftar, jag tror du är jätteledsen nu, stämmer det? Vill du att jag stannar med dig eller vill du hellre vara ifred en stund?"

Alla lekar, samtal och övningar är frivilligt att delta i. Säg att det är okej att säga pass eller att vänta en stund. Säger någon att det känns otäckt, svårt eller att hen inte förs något så bekräfta och säg att det är modigt att berätta det.

### Känslokarta

Alla känslor är okej men inte allt beteende. Gör därför en "känslokarta" efter varje känslotema och brainstorma fram vad som



är okej att göra på förskolan när ni är arga, rädda, ledsna eller sura. För glad och lugn kan ni i stället prata om hur man kan göra sig själv glad eller lugn. Placera en bild av den aktuella känslan i mitten av ett stort papper. Rita eller klipp sedan ut symboler för det ni kommer överens om är okej att göra när ni är exempelvis arga: Hämta en vuxen, slå på kuddar, stampa med foten i golvet, gå åt sidan och så vidare. Placera känslokartan väl synlig och uppmuntra barnen att använda den vid behov.

Med hjälp av Friendly lugn kan ni lära barnen vikten av vila och återhämtning vilket kommer att smitta av sig på förskolan och skapa mindre stress och mer lugn. Andningsövningar, do-in, massage, mindfulness och avslappningsövningar, boken är full av tips!

På [www.friendly.se](http://www.friendly.se) finns mer inspiration, samt våra föreläsningar och utbildningar.

Hoppas ni får både glädje och nytta med Friendly - varmt lycka till!

