



BALANS KOMMER INIFRÅN

Reflektionsfrågor

Var öppen och nyfiken på barnets upplevelse. Var noga med att inte döma. Alla upplevelser är rätt. Lyhördhet och långsamhet präglar dessa samtal. Ibland är dock barnen ivriga och vill alla berätta och då blir det ett livligare reflektionssamtal den gången :) Det är också helg okej!

Hur kändes det?

Var kändes det i kroppen? (kan även frågas om känslor)

Kom det några tankar?

Hur kändes det?

Vill du berätta mer?

Förändrades det?

Märkte du något annat?

Kan du beskriva det?

Försök att inte använda värdeord när du svarar barnet som ”vad skönt”, ”låter härligt” eller ”va det jobbigt?”. Osv... Prova istället följande eller något annat neutralt.

Det låter intressant.

Tack.

Okej.

Fint att du berättar.

Ibland kan man dock vilja uppmärksamma barnet om hur det kändes och då kan man ge förslag. Välj då de ord du tror ligger närmast upplevelsen, tex om någon säger att de kände något i magen:

Kändes det stickigt, mjukt, oroligt eller något annat?