1. **Emosjonsveiledning (følelsesveiledning)**

Emosjonsveiledning av barn innebærer:

1. Vær oppmerksom på barnets følelser, spesielt når de er av lavere intensitet (som skuffelse og frustrasjon)
2. Se på følelsene deres som en mulighet til nærhet og læring
3. Kommuniser din forståelse og aksept for følelsen
4. Sett ord på følelsen – hjelp barnet med å beskrive hvordan de har det
5. Dersom det er nødvendig: hjelp barnet å løse problemer og sette grenser. Du kan formidle at alle følelser er akseptable, men ikke all atferd.
6. **Hjelpsomme trinn for de 4 første trinnene i emosjonsveiledning**, se info. om dette.
7. **Når en er unnvikende, nytter en ikke emosjonsveiledning**, se eksempler

Mai 2023