



# Gjøre noe

## Hva skjer på bildet?

Her er det tre barn som leker sammen. Hva har dette med følelser å gjøre?

- Kanskje gutten med den lilla T-skjorta nettopp var veldig trist fordi han savnet mamma, men så kom han i gang med lek, og nå har han det bra?
- Kanskje gutten med blå T-skjorte egentlig er veldig redd for noe skummelt, men når han leker med vennene sine så får han en pause fra følelsen og kan kjenne seg trygg?
- Eller kanskje jenta her var veldig sint fordi hun ikke fikk ha favorittleken sin, men så fant hun ut at det var mye gøyere å bygge klosser med guttene likevel?

Det å gjøre noe gøy når vi har vonde følelser kan ofte hjelpe litt. Det er lurt at vi også snakker om de vonde følelsene med voksne.

## Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å gjøre noe nå tror du?

- Trenger hun å gjøre noe? Han?
- Den som er ivrig, eller den som er glad, trenger heller ofte å få fortsette med det de gjør. Og noen av dem må kanskje få roe seg litt ned først. Men de andre kan kanskje få det bedre med å gjøre noe en liten stund.
- Det kan være fint å først få litt trøst, støtte og omsorg – og så gjøre noe etterpå.

## For de voksne: Om avledning når følelser gjør vondt

Det er ikke tvil om at avledning av følelser kan være hjelpsomt. Derfor tyr vi ofte til avledning når vi skal hjelpe barn som har vonde følelser. Aktivitet og lek gir nye gode følelser, og det kan være bra. Det er likevel viktig at avledning kommer I TILLEGG TIL forsøk på validering og ikke istedenfor.

Når vi validerer barn sine følelser forstår de at det er greit å føle det de føler. Det demper følelse-trykket, og det blir lettere å gå videre. Avledning kan være en fin måte å gå videre på. Barnet blir dratt med i lek og får vekket andre sanser. Etterpå er kanskje alt glemt. Etter leken kan det også være mulig å snakke mer rasjonelt med barnet om det som skjedde i forkant. Nå er barnet mer i toleransevinduet sitt, og du kan sjekke om barnet trenger hjelp med følelsen det hadde tidligere.