



Gjere på noko

Kva skjer på bildet?

Her er det tre barn som leikar saman. Kva har dette med følelsar å gjere skal tru?

- Kanskje guten med den lilla T-skjorta nettopp var veldig trist fordi han sakna mamma, men så kom han i gang med leik, og no har han det bra?
- Kanskje guten med blå T-skjorte eigentleg er veldig redd for noko skummelt, men når han leikar med vennane sine så får han pause frå følelsen og kan kjenne seg trygg?
- Eller kanskje jenta her var veldig sint fordi ho ikkje fekk ha favorittleika si, men så fann ho ut at det var mykje kjekkare å bygge klossar med gutane likevel?

Det å gjere på noko når vi har vonde følelsar kan ofte hjelpe litt. Det er lurt at vi også snakkar om dei vonde følelsane med vaksne.

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å gjere på noko no trur du?

- Treng ho å gjer på noko anna? Han?
- Den som er ivrig, eller den som er glad, treng ofte heller å få fortsette med det dei gjer. Og nokre av dei må kanskje få roe seg litt ned først. Men dei andre kan kanskje få det betre med å gjere på noko anna litt.
- Det kan vere fint å først få litt trøyst, støtte og omsorg – og så gjere på noko.

For dei vaksne: Om avledning når følelsar gjer vondt

Det er ikkje tvil om at avledning av følelsar kan vere hjelpesamt. Difor tyr vi ofte til avledning når vi skal hjelpe barn som har vonde følelsar. Aktivitet og leik gir nye gode følelsar, og det kan vere bra. Det er likevel viktig at avledning kjem I TILLEGG TIL forsøk på validering og ikkje i staden for.

Når vi validerer barn sine følelsar forstår dei at det er greitt å føle det dei føler. Det dempar følelse-trykket, og det blir lettare å gå vidare. Avledning kan vere ein fin måte å gå vidare på. Barnet blir dratt med i leik og får vekke andre sansar. Etterpå er kanskje alt gløymt. Etter leiken kan det også vere mogleg å snakke meir rasjonelt med barnet om det som skjedde i forkant. No er barnet meir i toleransevinduet sitt, og du kan sjekke om barnet treng hjelp med følelsen det hadde tidlegare.