



Ete eller drikke

Kva viser bildet?

Ein banan og eit glas vatn. Av og til hjelp det å få litt påfyll av mat og drikke, faktisk kan det hjelpe når vi føler noko vanskeleg også.

Av og til kan vi bli meir sinte eller lei oss når vi er svaltne, er det ikkje rart? Då kan det vere lurt å sjekke om magen er svaltne. Det kan hende vi blir sinte eller lei oss fordi det har skjedd noko dumt, men at følelsen liksom blir sterkare fordi magen er svaltne i tillegg.

Det er uansett viktig at den vaksne kan trøyste eller snakke litt aller først, og kanskje etterpå finne ut om det kan vere veldig tomt i magen din i tillegg.

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse kan trenge å ete eller drikke litt?

- Kva med han, eller ho?
- Ja, kanskje den sinte jenta er litt svaltne?
- Eller kanskje den triste guten der?

For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å få i seg mat eller drikke

Både barn og vaksne treng påfyll av energi for å fungere optimalt, også når det gjeld følelsar. Vi er ulikt skrudd saman når det gjeld korleis vi reagerer på å ha tom mage, og det er viktig å reflektere rundt korleis vi kan legge til rette for ulike barn i barnehagen.

Mange av oss har erfaringar med å bli «hangry». Når vi ikkje får mat til rett tid verkar vi ikkje like godt som elles. Vi kan tole mindre, reagere kraftigare enn vi elles ville gjort. Vi får eit smalare toleransevindu. Dette er ofte veldig synleg hos barn, og mange er gode på å tenke at mat og drikke kan hjelpe når barn uttrykker ulike sterke følelsar.

Det å bruke mat og drikke som regulering av følelsar er komplisert. Vi er programmert slik at følelsar og mat heng saman heilt frå starten av. Når babyar gret blir dei lagt til mors bryst, difor vil menneske forbinde mat med trøyst og omsorg. Det som skal vere slik i tidleg alder kan likevel bli komplisert seinare.

Dersom vi fortset å hjelpe større barn med regulering ved å tilby dei mat, eller noko godt, kvar gong dei til dømes er lei seg, kan det skape trøbbel. Konsekvent bruk av mat på denne måten kan bidra til at utviklar kompliserte førehald til mat som ungdommar og vaksne.

Når eit barn har gode grunnar til å føle det det føler (og det har dei som regel) er ikkje mat og drikke førstevallet for å hjelpe med reguleringa. Vi bør alltid validere først, og så eventuelt sjekke om det kan hjelpe med mat eller drikke når barnet har funne meir ro.