



Sitte på fanget

Hva skjer på bildet?

Her er det et barn som sitter på fanget til en voksen. Av og til kan det hjelpe å få sitte litt på fanget.

- Når tror dere det kan være fint at den voksne spør om du vil sitte på fanget? Eller at barnet selv viser tegn til å ville sitte på fanget?
- Hva kan den voksne gjøre slik at det gjør godt å sitte litt på fanget?
(Synge litt, stryke litt over håret, snakke med lav stemme?)

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å få sitte på fanget til en voksen?

- Ser det ut som hun trenger å sitte på fanget?
- Eller han?
- Kanskje kan det være godt å få sitte på fanget når man er trist, eller hvis man er redd?
- Kanskje også når man føler skam eller skyld?
- Eller vi når vi føler mange følelser på same tid?

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å sitte på fanget

Når barn er små trenger de ofte å roe ned uro i kroppen sin ved hjelp av en annen sin rolige kropp. Når vi tar urolige barn på fanget gjør vi flere ting som virker sammen på samme tid. Vi holder rundt dem, og de får kjenne varmen fra oss. Vi snakker med mild vennlig stemme, eller bare lager rolige lyder. Vi beveger oss kanskje taktfast og rolig, noe som roer hjernen. Og vi stryker over ryggen eller gir annen hudkontakt som utløser stoffet oksytocin, som også gjør barnet rolig. Flere sanser blir stimulert på samme tid, og det er til god hjelp for barnet som skal roe ned en følelse.