



Kvile litt

Kva skjer på bildet?

Det ser ut som eit barn som slappar av eller kanskje søv? Når ein kviler er det fint at det er roleg i rommet, kanskje kan ein ligge, eller berre sitte litt for seg sjølv. Ein kan lukke augene, eller ha dei opne. Av og til likar vi å slappe av aleine, andre gongar saman med andre som er rolege.

- Når likar du å slappe av litt?
- Korleis skal det vere i barnehagen for at det kan vere lett å kvile?

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å slappe av litt trur du?

- Han der?
- Kva med ho?
- Kanskje kan det vere fint å få slappe litt av når ein har vore sint?
- Eller om ein blei veldig redd for noko?

For dei vaksne: Kvifor kvile kan hjelpe følelsar

Kvile er svært viktig for menneske, og søvn er den viktigaste kvilen. Små barn får stort sett lov å sove i barnehagen, og det er bra. Men også større barn kan trenge søvn eller kvile i løpet av ein lang dag i barnehagen.

At følelsar og kvile heng tett saman i barneåra er ekstremt synleg for alle som er tett på små barn. Men kanskje gløymer vi det litt når dei blir eldre?

Det er mykje som skjer i barnet sin kropp og hjerne under søvn og kvile. Sjå det gjerne som lading av batteri, slik at ein blir meir opplagt til å leike og lære etterpå. Men søvn er også reinsing, lagring, og resetting av funksjonar for leik og læring.

Når barn får valdsame emosjonelle uttrykk kan det vere eit teikn på at dei treng kvile. Og rutinemessig kvile i midten av dagen kan forhindre at følelsane kokar over. Barn vil ofte ikkje sjølv søke kvile når dei er i ferd med å bruke opp krefter og konsentrasjon. Dei vil heller berre fortsette i aktivitet. Difor blir det vi vaksne som må lære å lese teikna på at dei treng å kople av litt, at det nærmar seg det punktet der det kokar over om ein ikkje stoppar i tide.

Det er fint å lære barn at det å kvile kan vere ein god reguleringsstrategi. Det er ein strategi vi godt kan ta med oss oppover i alder også. Mange frustrasjonar ser annleis ut etter ei natt med søvn. Og kokande følelsar kokar ikkje så sterkt etter ei stund med kvile.

For nokre er det vanskeleg å kvile medan følelsane er sterke. Då kan små pusteøvingar, musikk, lydbok eller anna vere fint for å roe ned og slappe av.