



# Få ein god klem

## Kva skjer på bildet?

Barnet får ein klem av den vaksne.

- Kva trur du har skjedd som gjer at ho har behov for ein klem?/når er det skikkeleg godt med ein klem?
- Når kan det vere fint at den vaksne spør om du vil ha ein klem?
- Når har du ikkje lyst på ein klem?
- Korleis likar du at skal klemmen vere for at den skal vere god?

(Mjuk? Forsiktig? Med armane? Kort eller lang?)

Ikkje alle er like glade i å klemme. Nokon vil for eksempel berre klemme i familien, men ikkje klemme andre. Det er heilt greitt. Man må ikkje klemme om man ikkje likar det.

## Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse har lyst på ein klem trur du?

- Har han lyst på ein klem? Eller ho?
- Er det fint å få ein klem når man er trist? (Ja dei fleste synes det gjer godt da)
- Kva når vi er ivrige sånn som ho? (Tja, ein raskt liten klem kanskje?)
- Men sinte da, sånn som ho? (Da kan det faktisk vere godt å få ein klem, men det kan vere lurt å spørje først, så den som er sint ikkje trur at vi kjem nær for å vere sint).

## For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å klemme

Lange, gode klemmer mellom folk som likar kvarandre er bra for oss. Dei frigir stoffet oksytocin som reduserer stress og gjer oss rolegare. Det kan også dempe blodtrykket, få hjertet til å slå saktere.

Når vi let nokon klemme oss, eller held rundt kvarandre, tilbyr vi nærleik, tryggleik, varme og omsorg. For barn som der og da kjenner seg usikre på om dei er bra nok eller likt, kan klemmen utgjere stor forskjell. Etter ein god klem kan barnet kjenne seg tryggare på å vere akseptert og god nok til å gå vidare.

I Circle of Security snakkar ein mykje om lading. Når barn er «nede på sirkelen», treng det å få kome inn til dei vaksne sin «trygge hamn» for å hente krefter før dei fer ut igjen på utforsking «oppe på sirkelen». Det å ta barnet på fanget eller sette seg ned og gi barnet ein god klem slik, eventuelt løfte opp og bere litt om barnet er lite, - vil gi barnet nødvendig lading for å kunne bli klar til å leike igjen.

Så får vi huske på at ikkje alle likar klemming like godt. For nokon blir det for nært. Då kan det å sitte ved sidan av, eller gå i nærleiken av, ei stund vere like bra.